Консультация для родителей

**«Активный детский отдых зимой»**

**.**

Зимой, как и в теплое время года, ребенку важно бывать на свежем воздухе. Активный отдых в это важная составляющая переохлаждений и заболеваний – ребенку необходимо двигаться, для чего нужна удобная (не стесняющая движений) одежда и обувь.

Для зимних спортивных упражнений детям предоставляют лыжи, коньки, санки.

**Лыжи** предлагают малышу уже с 3-х лет. Высота лыж: малышу - до локтя поднятой вверх руки, более старшему ребенку - по поднятой вверх руке без учета кисти. Лыжные палки ниже уровня плеч на 3-5 см. Ботинки с широким носком и двойным языком, на 1-2 размера больше, чтобы можно было надеть две пары носков. Лыжи (если деревянные) не должны иметь сучков, трещин, шероховатостей на скользящей поверхности. Крепление у младших детей мягкое (сзади - резиновая петля). У старших дошкольников крепление полужесткое.

Младшие учатся ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, дети старших групп ходят переменным двухшажным ходом с палками, поднимаются на горку «лесенкой», «елочкой», спускаются с горки, ходят по пересеченной местности.

**Коньки с ботинками** дают детям с 5-ти лет. В местностях с теплым климатом шире используются роликовые коньки.

**Санки.** Общеизвестное зимнее развлечение детей с самого младшего возраста. Ребенок может всю прогулку увлеченно заниматься только одними санками- не только кататься с горки, но и бегать с ними, толкать, возить кого-либо и др.

Детям полезно и доставляет удовольствие покататься на качелях, каталках, каруселях.

Старших дошкольников можно обучить играть в хоккей. Для хоккея нужны клюшки (длина 60-70 см) и шайбы пластмассовые, резиновые (диаметр 5-6 см, высота 2-2,5 см, масса 50-70 Г). Дети учатся передавать мяч (шайбу) друг другу в парах, забрасывать в ворота, ударяя по мячу (шайбе) с места и после ведения.

Можно организовать метание снежков в цель, лазание по лесенкам-стремянкам и горкам, лепку снеговиков и разные постройки из снега.

Консультация для родителей

**«Подвижные игры с детьми 3 -5 лет в семье».**

**«Подвижные игры с детьми 3 -5 лет в семье».**

***Подвижные игры*** и ***игровые упражнения*** имеют большое значение для всестороннего, гармоничного развития ребенка. Участие ребенка в игровых заданиях различной интенсивности позволяет осваивать жизненно важные двигательные умения в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазанье, метании.  
Также характерной особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на все стороны личности ребенка. В игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.  
В связи с усиленной двигательной деятельностью и влиянием положительных эмоций повышаются все физиологические процессы в организме, улучшается работа всех органов и систем. Возникновение в игре неожиданных ситуаций приучает ребенка разнообразно использовать приобретенные двигательные навыки.  
В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для воспитания физических качеств (ловкость, быстрота и др.). Например, изменить направление движения, чтобы увернуться от ловишки, или спасаясь от него, бежать как можно быстрее.  
Дети, увлеченные сюжетом игры, могут выполнять с интересом физические упражнения много раз, не замечая усталости. Увеличение нагрузки в свою очередь способствует повышению выносливости.  
Во время игры дети действуют в соответствии с правилами. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке положительных качеств.  
Необходимость выполнения правил игры, преодоления препятствий способствуют воспитанию волевых качеств: выдержка, смелость, решительность и др.  
В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть поставленной цели. Изменение условий заставляет детей искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности и др.  
У ребенка с помощью **подвижных игр** расширяется и углубляется представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения и т.д.

***Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3 – 4 лет.***

**«Быстрые жучки»**

Ползание на четвереньках между предметами с опорой на ладони и колени.

**Зайки-прыгуны.**

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по прямой до кубика. Дистанция 2,5 м. Ребенок изображает зайца на лужайке.

**Прокати мяч.**

С одной стороны (от исходной черты) ребенок прокатывает мяч в прямом направлении, подталкивая его двумя руками перед собой до обозначенных предметов (кубиков). Затем он берет мяч в руки и поднимает его над головой. Задание проводится 2 раза. Дистанция – 4 – 5 м.

**Попади в круг.**

Ребенок становится в одну шеренгу на исходной черте (шнур), в руках у него мешочек (второй лежит у ног). На расстоянии 1,5 м. от ребенка положены обручи. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек в цель, затем бросает второй мешочек.

**Кто дальше бросит.**

Ребенок становится на исходную линию (за условной чертой), в руках у него  мешочек. По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочек вдаль. Ориентиром при метании могут быть различные предметы – кегли, кубики, мячи и т.д. Около ног ребенка можно положить несколько мешочков, чтобы увеличить количество бросков за один подход. По окончании метания ребенок бегут за мешочками.

**Прокати и догони.**

Ребенок становится на исходную линию (шнур) с мячом большого диаметра в руках. Нужно прокатить мяч вперед, а затем догнать его и поднять над головой. Упражнение повторяется 2-3 раза.

**Поймай комара.**

На конец небольшого прута или палочки привязывают шнурок (или веревку) и к нему прикрепляют вырезанного из картона комара. Взрослый вращает прут над головой ребенка. Ребенок подпрыгивает на двух ногах, стараясь дотронуться до комара - поймать его.

**Прокати и сбей.**

У ребенка в руках мяч большого диаметра. На расстоянии 2 м. от него ставится кегля. Ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

**Через ручеек.**

Из шнуров (или веревок) выкладывается несколько ручейков (3-4 шт.). Ширина каждого - 25 см. Ребенок прыгает через каждый ручеек.

**Брось мяч о землю и поймай.**

Стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Надо бросить мячу носков ног и поймать его двумя руками.

**Литература:**

1. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., «Просвещение», 1978.

2. Поздняк Л.В., Бондаренко А.К. Организация работы детского сада. М.: Просвещение, 1995.

**Подвижные игры и игровые упражнения для детей 4 – 5 лет.**

**«Зайчата»**

Ребенок изображает зайчат. Ребенок прыгает на двух ногах и произносит слова:  
                                                 Скачут зайки  
                                                 Скок, скок, скок,  
                                                 На зеленый на лужок.  
                                                 Скок, скок, скок, скок.

**«Не задень»**

Вдоль зала в одну линию ставятся кегли (5 – 6 штук), расстояние между ними 40 см.   
Надо, прыгая на двух ногах между предметами змейкой, не задеть их.

**«Кто дальше бросит»**

Ребенок  становится на исходную линию (за черту),  в руках у него  по одному мешочку (второй лежит у ног на полу). По сигналу «Бросили!» ребенок метает мешочки на дальность. Ориентиром могут быть кубики, кегли или другие предметы.

**«Медвежата»**

Ребенок ползает на четвереньках, опираясь на ладони и ступни, как медвежата, до корзины, затем берет из корзины мяч большого диаметра, встает и поднимают мяч вверх над головой.

**«Пингвины»**

Взрослый предлагает ребенку зажать мешочек между коленями и прыгнуть на двух ногах, продвигаясь вперед, как пингвины (дистанция 2 м).

**Игровые упражнения с мячом.**

Ребенок выполняет броски мяча вверх и ловля его двумя руками, броски о землю и ловля его двумя руками.

**«Школа мяча»**

Виды движений:

* Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
* Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
* Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
* Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.

**«Прокати обруч»**

Взрослый становится напротив ребенка на расстоянии 3 м. В руках у взрослого обруч. Нужно обруч поставить ободом на пол, левую руку положить  сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он покатился.

**«Перешагни – не задень»**

На пол кладутся короткие шнуры (6 - 8 шт.) на расстоянии двух шагов ребенка. Взрослый предлагает ребенку перешагивать правой и левой ногой попеременно через каждый шнур. Задание развивает координацию движений.

**«Пройди – не задень»**

Задание на сохранение устойчивого равновесия на повышенной опоре: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе).

**«Попади в корзину»**

Ребенок встает на расстоянии 1,5 метра от корзины. Метает мешочки в корзину - способ правой (левой) рукой снизу,  одна нога впереди, другая сзади.

**«Сбей кеглю»**

Ребенок располагается на исходной черте в 2 м. от кегли, в руках у него по одному мячу большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

**«Прыжки через короткую скакалку»**

Ребенок выполняет прыжки через короткую скакалку - на двух ногах.

**«Через ручеек»**

Из шнуров выкладывается ручеек шириной 50 см. Ребенок перепрыгивает через учеек, поворачивается кругом и снова прыгает.

**Литература:**

1. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., «Просвещение», 1978.

2. Поздняк Л.В., Бондаренко А.К. Организация работы детского сада. М.: Просвещение, 1995.

Консультация для родителей

**«Система взаимодействия инструктора по физическому воспитанию и родителей в процессе физического развития дошкольников»**

**Система взаимодействия руководителя по физическому воспитанию и родителей в процессе физического развития дошкольников**

С каждым годом возрастает актуальность вопросов, связанных со здоровьем подрастающего поколения. Особую обеспокоенность вызывают дети дошкольного возраста. Как известно, развитие и воспитание ребенка во многом зависит от взрослых, которые его окружают, и оттого, какой пример (положительный или отрицательный) они подают своим поведением. Главным образом это члены семьи дошкольника. Поэтому сознательное отношение к собственному здоровью и здоровью детей в первую очередь следует формировать у родителей.

**Физическое воспитание** – один из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которого невозможно гармоничное развитие ребенка. Регулярные занятия физкультурой и спортом в семье и образовательном учреждении позволяют повышать сопротивляемость детского организма внешним неблагоприятным воздействиям, содействовать оздоровлению ослабленных от рождения детей, а так же укреплять внутрисемейные отношения.

Очень часто педагоги-практики испытывают большие трудности в общении с родителями. И я столкнулась с этой проблемой. Как сложно бывает достучаться до пап и мам, как нелегко порой бывает объяснить родителям, что ребенка надо не только накормить и красиво одеть, но и общаться с ним, научить его думать, размышлять. Семья является персональной средой жизни ребенка от самого рождения, которая во многом определяет его физическое развитие.

Приоритетным направлением деятельности нашего детского сада является художественно-эстетическое развитие детей. Это направление предусматривает развитие новых форм взаимодействия родителей и педагогов в процессе оздоровления и воспитания дошкольников. Прежде всего я попыталась ответить на важные для меня и всего коллектива вопросы: «Как заинтересовать родителей?» «Как сделать работу эффективной?» «Какие новые формы взаимодействия необходимо разработать?».

Были определены **основные направления работы**: создание условий для развития и оздоровления ребенка; разработка комплексной системы оздоровления и воспитания дошкольника; осуществление тесного взаимодействия родителей и педагогов.

Первым шагом стало создание условий для развития и оздоровления детей: это спортивный зал, оснащенный необходимым физкультурным оборудованием, физкультурные центры в группах, спортивная площадка для занятий на улице, дорожки здоровья в спальнях.

Далее была разработана комплексная система оптимизации традиций физического воспитания детей в семье и проведены следующие **мероприятия**: анкетирование родителей; создание информационного пространства «Азбука здоровья»; работа детско-родительского клуба «Вместе с мамой»; проведение конкурса «Семейные традиции»; создание картотеки и видеотеки для родителей и педагогов.

Система взаимодействия родителей и педагогов в процессе оздоровления и воспитания детей разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения психического и физического здоровья дошкольников.

Сотрудничество нашего детского сада и семьи направлено на достижение основной **цели** – разработка новых подходов ко взаимодействию детского сада и родителей как фактора позитивного физического развития ребенка.

Из этой цели вытекают следующие **задачи**: обеспечение физического и эмоционального развития ребенка в дошкольном учреждении и семье; формирование у детей стремления к сохранению своего здоровья через наличие устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями; повышение педагогической культуры родителей; стимулирование родителей как участников единого образовательного пространства к поиску оптимального стиля общения с ребенком.

Мы придерживались ряда **принципов**, которые позволяют более последовательно реализовывать содержание и методику совместной с семьей работы: единство целей и задач воспитания здорового ребенка в ДОУ и семье (оно достигается посредством координации усилий педагогов и родителей в данном направлении, ознакомление родителей с основным содержанием, методами и приемами оздоровительной работы в ДОУ и изучение педагогами успешного опыта семейного воспитания); индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье; систематичность и последовательность работы в течение всего периода пребывания ребенка в ДОУ; взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей, базирующиеся на укреплении авторитета педагогов в семье, а родителей – в детском саду, формирование отношения к родителям, как к равноправным партнерам в образовательно-воспитательном процессе.

Соблюдение данных принципов позволило приобщить родителей к активной работе по физическому воспитанию детей, пополнить их знания об особенностях использования профилактических и коррекционных физических упражнений, подвижных и спортивных игр, а так же помогло в создании условий для развития двигательных навыков ребенка дома.

Физкультурные занятия совместно с родителями стали постепенно входить в нашу практику, способствовали гармонизации детско-родительских отношений, адаптировали родителей к совместной с ребенком двигательной деятельности. Это как раз тот момент, когда ребенок и родитель могут вместе общаться, сотрудничать, взаимодействовать. Именно в это время все внимание взрослого направлено на ребенка. Родителям предоставляется возможность понаблюдать за своим ребенком, что позволяет оценить результат своего воспитания. Совместные физкультурные занятия родителей с детьми являются актуальной и эффективной формой работы.

В рамках института семьи приоритетным в физическом воспитании детей остается положительное влияние добрых семейных отношений на всесторонне формирование личности ребенка, семейные традиции. Они играют важную роль в развитии личной культуры и духовной жизни, обеспечении преемственности поколений. Ведь именно общаясь с родителями, дети готовятся к встрече с социумом. Семья, таким образом, создает для них модели социального поведения. Оценивая происходящее, ребенок в первую очередь опирается на опыт жизненных действий своих близких родственников.

**Содержательную сторону** традиции физического воспитания в семье определяют различные его формы: организация условий жизни (режим дня, рацион питания, комплекс культурно-гигиенических навыков); физические упражнения (подвижные и спортивные игры); физкультурно-оздоровительные мероприятия (туризм, семейные праздники с элементами физкультуры и спорта, посещение спортивных зрелищ); способы и приемы формирования у подрастающего поколения мотивации к здоровому образу жизни (беседы, чтение литературных произведений, личный пример родителей и других членов семьи).

Оптимизация современных видов деятельности педагогов и родителей по сохранения и укрепления здоровья детей осуществлялась в три этапа: на первом этапе анкетирование и опрос родителей по выявлению потребности в оздоровлении детей показало, что 100% опрошенных считают, что детям необходимы оздоровительные услуги. А важность семейных традиций в физическом воспитании отметили только 15% опрошенных родителей.

Затем мы попросили детей нарисовать рисунок на тему «Мой выходной день». Них мы не увидели ни родителей, ни детей, занимающихся спортом, на всех рисунках ребенок был один либо в окружении игрушек.

На втором этапе с целью приобщения к социальному опыту своей семьи в области поддержания здоровья мы провели **ряд мероприятий**: у нас прошел конкурс спортивный фотоальбом моей семьи. Как выяснилось в большинстве случаев родители сумели найти в своих фотоархивах снимки праздников и застолий, фотографий, связанных со спортом оказалось мало. Это послужило хорошей почвой для разговора о том, как мы учим детей отдыхать и следить за своим здоровьем.

Мы предложили родителям вместе со своими детьми создать фотокомпозиции на спортивную тему. Дети принимали непосредственное участие в оформлении фотоальбомах, дополняя коллажи своими рисунками и фотографиями.

Следующий конкурс –  «Спортивная эмблема моей семьи». Изготовление эмблемы здоровья семьи совместно с ребенком позволило понять ребятам спортивный дух своей семьи. Конкурс с родителями на лучший коллаж «Наш любимый вид спорта» выявил любимые виды спорта каждой семьи воспитанников нашего детского сада. Следующий конкурс предполагал разработку спортивного проекта: сочинения на тему «Традиции здоровья в нашей семье», дневник «Я расту» ознакомили нас с новыми традициями физического воспитания каждой семьи. А самое главное – все проведенные нами конкурсы и мероприятия расширили границы общения взрослого и ребенка, укрепили связь между поколениями.

Семейный журнал «Я и мои родители – чемпионы» помог внести элемент соревнований между родителями и ребенком. Такие записи превращаются в своеобразный архив спортивных достижений, передаваемых из поколения в поколение. Наш детский сад живет в установившемся режиме традиционных мероприятий, объединяющих взрослых и детей. Одними из любимых и желанных стали спортивно-музыкальные праздники «мама, папа, я – спортивная семья», «Мы умеем дружно жить», «Богатырская наша сила», «Осенний марафон» и другие. Все эти мероприятия пробуждают у родителей интерес к уровню двигательной зрелости их ребенка, являются источником радости, положительных эмоций, обогащают семейную жизнь. Они традиционно проводятся совместно с музыкальными руководителями.

Результатом совместной работы стал выпуск сборника «Мы любим петь и соревновать», куда вошли сценарии спортивно-музыкальных праздников и развлечений.

Стало традицией участие детей и родителей в городских спортивных мероприятиях «Мама, папа, я – туристская семья», «Здравствуй, лето» и «Веселые старты» (2 место), «Лыжня России» и «Кросс наций». Родители  здесь – активные участники и помощники педагогов.

Раз в месяц работает детско-родительский клуб «Вместе с мамой». Для родителей проводятся заседания с элементами практикума по вопросам физического воспитания. Родителям предоставлены картотека (в том числе и электронная) «Игры с детьми», проводятся игровые тренинги по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.

Нами были разработаны **консультации и памятки для педагогов и родителей** по физкультурно-оздоровительной работе с детьми: «Как правильно организовать занятия физическими упражнениями дома»; «Гимнастика для глаз»; «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»; «Игры с обручем»; «Малоподвижные игры»; «Учим детей ходить на лыжах» и др.

И, наконец, мы вновь предложили воспитанникам нарисовать рисунок на тему

«Мой выходной день», появилось большое количество рисунков, где дети гуляют с родителями на улице, катаются на лыжах, ходят на рыбалку. **Самое главное для нас** – что родители обратили внимание

на собственных детей, а у ребят появился интерес к занятиям физической культурой.

**Таким образом**, стало наблюдаться снижение заболеваемости. Показатель посещаемости детей увеличился по сравнению с 2009 годом со 133 дней до 152 дней (2010 год). Общая заболеваемость снизилась с 310 дней в 2009 году до 260 дней в 2010 году. Простудная заболеваемость снизилась с 281 дня в 2009 году до 238 дней в 2010 году. Начала прослеживаться динамика темпов роста физических качеств детей.

Совместная работа воспитателей, руководителя по физической культуре, психолога, музыкального руководителя и родителей привела к значительному улучшению отношений в коллективах родителей и детей. Большинство родителей отметили изменения в детях, которые стали более общительными, уверенными в себе, заботливыми, что отразилось на сплоченности всех членов семьи.

Стало реальностью готовность родителей к конструктивным партнерским взаимоотношениям с сотрудниками ДОУ, осознанное отношение к многообразию своих воспитательных функций в семье. У детей появился устойчивый интерес к постоянным физическим упражнениям, семейным традициям физического воспитания.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

     Наверняка каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям.

**Физическое воспитание детей: начинаем с первых дней жизни**

   Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.

**Физическое развитие ребенка: с чего начать?**

Многие задаются вопросом: с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети — просто способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста.

Прежде чем отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности. Физическое развитие ребенка — дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей — выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.

Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей. Занимаясь физическим воспитанием детей, руководитель может уговаривать вас отдать к нему ребенка как можно раньше. Но подумайте: не повредят ли малышу чрезмерные спортивные нагрузки? У тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей, зачастую бывают завышенные требования. Это значит, что ребенку грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже других, если у него что-то не получается.

Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».

**Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников**

Физическое воспитание детей — один из вопросов, которые призваны решать как родители, так и воспитатели детских садов. Современные детские сады обычно оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания дошкольников. Каждое утро воспитатели должны проводить с детьми комплекс спортивных упражнений, цель которых — дать малышам возможность вволю подвигаться, задействовав все группы мышц.

В теплое время года физическим воспитанием детей рекомендовано заниматься на свежем воздухе. Для этого предусмотрены площадки, оборудованные бревнами, мишенями, ямами для прыжков, гимнастическими стенками и т. д.

Стоит сказать об отношении некоторых родителей к физическому воспитанию в детском саду. Многие считают, что, если их ребенок подвержен частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе (особенно зимой). Кроме того, желая перестраховаться, такие родители стараются надеть на свое чадо побольше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой садик зимой отапливается достаточно хорошо. В результате физическое воспитание в детском саду проходит для таких детей не в удобных маечках и шортах, а в теплых свитерах, комбинезонах, кофтах. А ведь вспотевший от такой «заботы» ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.

Одна из особенностей физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в том, что один комплекс упражнений не должен выполняться более двух недель.

Кроме того, физическое воспитание детей дошкольного возраста подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх. В качестве одной из составляющих физического воспитания дошкольников педагоги называют командные спортивные игры. Они способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, а также социальных навыков и коммуникабельности.

Существует еще один важный нюанс физического воспитания дошкольников. Необходимо чередовать умственные занятия с физкультурными паузами. Согласно рекомендациям педагогов, организация физического воспитания дошкольников подразумевает подобные паузы через каждые 20 минут.

**А если малыш не посещает детский сад?**

Физическим воспитанием дошкольников необходимо заниматься дома, если ребенок по каким-либо причинам не ходит в детский сад. Существуют утвержденные программы физического воспитания детей, по которым можно проводить самостоятельные занятия с малышом. Узнать содержание программ физического воспитания детей дошкольного возраста можно у детского врача или сотрудников детского сада.

Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребенка и его рост. Очень важно уделять большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, избавляет малыша от многих болезней.

**Спорт и дети: в какую секцию отдать?**

Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку?

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.

Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, — ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

Эти же виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

**СОВЕТЫ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ**

**ПРЕДУПРЕДЖЕНИЕ ПЛОСКОСТОПИЯ.**

**1. Диагностика плоскостопия.**

Если следы обуви имеют форму боба, то это нормальная стопа. Своды стоп приподняты и при ходьбе выполняют рессорную функцию.

Если же отпечаталась вся стопа – начинается плоскостопие. Если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах – нужна помощь ортопеда.

ПО соотношению самой широкой и самой узкой части следа считается свод нормальным 1:4, уплощенным 2:4, плоским 3:4.

**2. Упражнения для укрепления мышц свода стопы:**

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку (голову держать прямо, немного прогнуться, руки на поясе).

2. Ходьба на внешней стороне стопы – пальцы поджаты вовнутрь, при ходьбе стопы ставить параллельно друг другу.

3. Ходьба по ребристой доске.

4. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, одновременно стараясь поднимать выше пятки.

5. Ходьба боком по палке, толстому шнуру.

6. Перекаты с носка на пятку, стоя на полу или на палке.

7. Ходьба с перекатом с пятки на носок. Корпус держать прямо, голову не опускать, положение рук произвольное. Энергичный подъем на носок, толкаясь пяткой.

8. Катать палку (d=3 см) вперед-назад (сидя).

9. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу из положения ступни параллельно, пятки раздвинуты, большие пальцы вместе.

10. Подняться на носки и выполнять приседание, держать за опору.

**3. Значение правильной обуви:**

1. Обувь должна быть по ноге.

2. Обувь должна быть на небольшом каблучке до 1 см с упругой стелькой и крепким задником.

**УПРАЖНЕНИЯ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЕТЯМ С ПЛОСКОСТОПИЕМ.**

Продолжительность занятий 10 минут. Перед упражнением следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скакалку – на одной и на двух ногах.

**1. «Каток»**- ребенок катает вперед-назад мяч, скакалку или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной ногой, затем другой.

**2. «Разбойник»** - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги ребенок старается подтащить под пятки разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**3. «Маляр»**- ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами (колени выпрямлены), большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой по направлению от большого пальца к колену. «Поглаживание» повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**4. «Сборщик»**- ребенок, сидя с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги мелкие различные предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, елочные шишки и др.) и складывает их в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает эти предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падения предметов при переноске.

**5. «Художник»** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**6. «Гусеница»** - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями. Сжимая пальцы ног, он подтягивает пятку вперед (пятки прижаты к пальцам), затем пальцы снова расправляются и движение повторяется (имитация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы и пятки могут касаться пола. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

**7. «Кораблик»** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу, постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

**8. «Серп»** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на пол (расстояние между ними 20 см), согнутые пальцы ног сперва сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

**9. «Мельница»** - ребенок, сидя на полу с выпрямленными коленями, описывает ступнями круги в разных направлениях.

**10. «Окно»** - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

**11. «Барабанщик»** - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, стучит по полу только пальцами ног, не касаясь его пятками. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

**12. «Хождение на пятках»** - ребенок ходит на пятках, не касаясь пола пальцами и подошвой.

# *ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ПРОФИЛАКТИКА ЕЕ НАРУШЕНИЙ*

***Осанка*** – это привычная, непринужденная манера держать свое тело.  Если она правильная, то фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка легкой и упругой.

            К сожалению, родители не всегда уделяют внимание формированию у ребенка правильной осанки. А ведь именно семья несет основную ответственность за  формирование правильной осанки, являясь своеобразным «архитектором» фигуры ребенка.

Главным средством предупреждения нарушений осанки в дошкольном возрасте

являются физические упражнения.

Следует использовать словесные указания, показ, контроль за осанкой как со стороны

взрослого, так и со стороны самого ребёнка.

**Памятка для родителей**

В условиях семьи необходимо стремиться соблюдать тот же четкий распорядок

дня и занятий детей, что и в детском саду.

* ·         У ребенка должна быть своя мебель, соответствующая его росту (стол, стул, кровать).
* ·         Когда ребенок сидит, ступни должны полностью касаться пола, ноги согнуты в

коленях под прямым углом. Следите, чтобы ребенок сидел прямо, опираясь на обе

руки (нельзя, чтобы локоть свисал со стола); можно откинуться на спинку стула; нельзя

наклоняться низко над столом.

* ·         Не рекомендуется детям младшего возраста спать на кровати с прогибающейся сеткой.

Лучше приучать детей спать на спине.

* ·         Обратите внимание на то, чтобы дети не спали «калачиком» на боку с высокой

подушкой, так как позвоночник прогибается и формируется неправильная осанка, появля-

ется сколиоз.

* Следите за походкой ребенка. Не следует широко шагать и сильно размахивать руками,

разводить носки в стороны, «шаркать» пятками, горбиться и раскачиваться. Такая

ходьба увеличивает напряжение мышц и вызывает быстрое утомление.

* ·         Постарайтесь выходить чуть раньше, чтобы ребенку не пришлось бежать за родителями,

которые тянут его за руку, чаще всего за одну и ту же каждое утро. Все это может привести к дисбалансу мышечного корсета и нарушению осанки.

***Эссе «Моя педагогическая философия».***

*«Физическое воспитание есть огромный, но таинственный космос,*

*через постижения, которого можно приблизиться к Истине и Счастью».*

*Н.Ефименко*

         Я – счастливый человек. Хотя ещё лет 14 назад я этого не знала. Это сейчас всё, что в жизни есть у меня, я храню; за всё, что умею – благодарна судьбе. Но, оглядываясь назад, я понимаю, что эти годы – лучшие, самые счастливые, плодотворные. Происходит чудесное превращение, как в сказке гадкий утёнок превращается в прекрасного лебедя и летит. Я тоже, как птица хочу летать, расправив крылья, а знакомые маленькие волшебники помогут с прекрасным оперением. И в путь!

         Размышляя над своей педагогической философией, долго думала, как коротко сформулировать всю свою педагогическую деятельность в детском саду. После долгих размышлений пришла к выводу, что надо просто идти с детьми в будущее, приоткрывая детям дверцу в это самое будущее. А по пути в каждом ребёнке раскрывать его неповторимость, индивидуальность и ценность. Самому учиться у детей непосредственности, доброте, бескорыстной любви и умению прощать и преодолевать трудности.

         Мои маленькие человечки – необыкновенные: весёлые и грустные, смелые и застенчивые, смешные и серьёзные, добрые, шумные, шустрые – разные, но с общей особенностью: у каждого нарушена работа двигательных функций. Взрослые называют их «дети с ограниченными возможностями». Да, но я точно знаю, что приходя в спортивный зал, маленькие человечки ждут от меня не ограничения их возможностей, а безграничности в самореализации, познания двигательных возможностей, умелого использования «волшебного» оборудования. Вместе мы учимся ходить, прыгать, бегать, играть в мяч, координировать свои движения – строить счастье своими руками.

         Мое профессиональное кредо: «Увидеть в ребенке лучик, чтобы зажечь Солнце!» Не всем хватает солнца и тепла в этом мире. Не хватило солнышка и нашим воспитанникам, но настоящий педагог подобен маленькому ласковому солнцу. Ведь моя задача – обогреть, нежно раскрыть лепестки таланта, вовремя заметить момент, когда свет и тепло жизненно необходимы. В своей работе я помогаю детям преодолевать себя, справиться с трудностями. Предлагаю им задуматься над своим отношением к тому, что им «хочется», и к тому, что «надо» для здоровья а, следовательно, для себя. А какое это счастье – открытие в себе чувства победы над собой! Суметь заставить себя сделать чуть-чуть больше, чем ты можешь, преодолеть свою слабость – этому учит не только физкультура, но и мои специальные знания коррекционной педагогики.

         Я вхожу в физкультурный зал и вижу глаза своих воспитанников. В одних глазах я вижу – настороженность, в других – интерес, в третьих –  надежда, в чьих-то – пока нерешительность. Какие они разные! У каждого своя идея, свой особый мир, который нельзя разрушить, которому надо помочь раскрыться. Как часто внешние стремления и внутренние потребности моих ребят не совпадают, как часто это несовпадение приводит к расстройству маленького человечка! Как избежать, предотвратить их? И я стараюсь угадать, на что настроен каждый ребенок, пришедший ко мне на занятие, что для него является главным.

         Понять каждого человечка, определить уровень не только предметных, но и жизненных знаний – это значит приоткрыть микромир каждого ребенка, и только потом определить цель своей работы. Показать ребенку, что он – личность, что никто и никогда не сделает его лучше, чем он – в этом моя педагогическая философия.

         Путь к успеху имеет и «обратную сторону». Вроде бы взрослый направляет ребёнка к успеху, но и дети своим умением делать выбор, своими поступками, поведением дают наглядную оценку профессиональному мастерству педагога. Работая с детьми, имеющими особыми образовательными потребностями, я преодолела свои комплексы, возможно заложенные с детства, развивая положительные качества: общительность, умение ценить каждый день, радоваться малому, преодолевать трудности.

         Многому научили меня маленькие волшебники – преодолевать сложные препятствия на пути, пристальному, пытливому взгляду на мир, неиссякаемому оптимизму. Детская чистота и непосредственность, вера взрослому подкупают, а ещё учат ответственности.

         И ещё я поняла, в педагогической профессии нет конечной точки развития своего профессионального мастерства. Приходит новый ребёнок, и ты с ним снова учишься находить себя; искать ниточку, соединяющую его и тебя как взрослого и ребёнка, как педагога и воспитанника, как друга. Каждая, пусть даже почти совсем не приметная, победа ребенка становится и моей победой.

         Детский сад – моя стихия. В ней я чувствую себя, как рыба в воде, легко и свободно. И весело! Скажешь что-нибудь ребенку – и сразу же видишь живую, непосредственную реакцию. Мне доставляет огромное удовлетворение радость маленького волшебника, его успех! Радость человеческого общения, радость встречи.

         Педагог, который уважает личность в своих воспитанниках, всегда уважаем и любим. Не навязывая себя, а раскрывая стремления и потребности рёбенка, я показываю, что каждый сам творит себя, проявляет свою неординарность. Мне очень хочется, чтобы мои воспитанники были яркими, неповторимыми и здоровыми.

         Свое эссе хочется закончить словами, перефразировав классика: «Чтобы зажечь других, нужно самому гореть, а не тлеть», и пожелать всем, кто выбрал для себя путь педагога: не жалейте тепла своего сердца, света своего разума в работе с детьми, и они смогут сделать наш мир прекраснее, ярче и светлее.

**КАК ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ РЕБЕНКА ЗАНЯТИЯМИФИЗКУЛЬТУРОЙ**

**З**дорового ребенка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет все новые и новые задания. Ни в коем случае не следует принуждать ребенка к выполнению того или иного движения или превращать занятия в скучный урок. Дети 3-го года жизни еще не испытывают потребности учиться в буквальном смысле слова. В связи с этим занятия должны проходить в виде игры. Постепенно вовлекайте ребенка во все новые игры и забавы, систематически повторяя их, чтобы ребенок закрепил изученные движения. Прекрасно, если вы ободрите ребенка похвалой, удивитесь тому, какой он крепкий, ловкий, сильный, сколько он уже умеет.

Пробудить у ребенка интерес к занятиям поможет также демонстрация его умений перед остальными членами семьи или же его сверстниками. Так постепенно у ребенка развиваетсяуверенность в своих силах и стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Если у ребенка нет желания заниматься, проанализируйте причины такого негативного отношения к занятиям, чтобы в дальнейшем создавать более благоприятные условия. Кроме похвалы и поощрения, стимулом для детей может служить и убедительное объяснение, почему так необходимы занятия физкультурой (чтобы он не был похож на неуклюжего медвежонка, чтобы его не перегнали другие дети и т. д.).

Активный интерес к физическим упражнениям пробуждают у детей разнообразные игрушки и предметы, которые имеются в доме (мячи, обручи, круги, кегли, скакалки, кубики, а также санки, лыжи, надувные игрушки, качели, лесенки). Дети, которые лишены таких игрушек, имеют, естественно, меньший двигательный опыт, а потому и менее ловки и проворны, менее подвижны и смелы, у них замедленная реакция. Ребенку нужно предоставить возможность что-нибудь катать, бросать, брать предметы разных величин, формы и цвета, безопасно лазать, взбираться по лестнице, качаться и т. п.

К сожалению, в современных квартирах нет условий для полноценного двигательного развития ребенка, поэтому родителям следует создать все необходимые условия на улице, покупать разнообразные игрушки, которые бы непосредственно побуждали детей двигаться. Часто в семье склонны приобретать очень дорогие, но совершенно бесполезные для здорового роста ребенка игрушки.

В связи с этим помните: чем лучше вы научите ребенка радоваться движению и пребыванию на природе, тем лучше подготовите его к самостоятельной жизни.

**Консультация** **№ 2**

**ЗАРЯДКА – ЭТО ВЕСЕЛО**

**Л**ичный пример родителей для ребенка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заняться ею вместе с ним!

Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у крохи вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас все получится! А кроха, ежедневно видя перед собой энергичную и веселую маму, учится верить в себя и быть оптимистом, это уже немало! Очень важен эмоциональный фон занятий. Учтите, что у малыша свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получалось или нет. Для него важна и ваша оценка. **Если мама сказала: «Молодец, у тебя все получится», – значит, так оно и есть!**

• В непринужденной обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.

• Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.

• Важно, чтобы каждое движение кроха выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

• Чаще хвалите вашего маленького спортсмена за успехи.

• Старайтесь время от времени делать паузы, переключая внимание крохи на другие занятия.

1. Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

2. Сидя на мягкой подстилке, малыш сгибает ноги и обхватывает их руками. Затем перекатывается на спину и возвращается в исходное положение. Так ребенок учится группироваться и мягко приземляться. А мама подстрахует его, держа за затылок.

3. Так здорово покачаться, держась за мамины руки. А тем временем кроха улучшает свою осанку, вырабатывает чувство равновесия, укрепляет

мышцы спины и ног. Чтобы избежать травм при случайном падении, имеет смысл постелить на пол коврик.

4. Приятно, если удается запустить бумажный самолетик дальше, чем мама! Выполняя эти незамысловатые движения, кроха разрабатывает плечевой пояс и улучшает координацию движений. Мамина задача при этом – следить, чтобы малыш правильно делал замах, а не бросал самолет перед собой.

5. Мама и малыш сидят друг напротив друга, широко расставив ноги, и катают мяч. Освоив этот вариант, можно перейти к более сложному: у каждого – по мячу, и вы катаете, их друг другу, стараясь, чтобы мячи не сталкивались. Следите за тем, чтобы малыш держал ножки прямыми. Ведь поглощенный игрой, он и не догадывается, что выполняет упражнение на растяжку!

**Консультация** **№ 3**

**ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ**

**У**становлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома.

Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5 – 2 см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви.

Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности.

Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх.

Главное назначение корректирующих упражнений – активное бронирование стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Нужно выработать жизненно необходимые

двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх.

Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

**Упражнения для коррекции стопы**

1**. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.**

**2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.**

**3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.**

**4. Ходьба по палке.**

**5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.**

**6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.**

**7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.**

**8. Медленные приседания на мяче, с опорой на стул или, балансируя разведенными в сторону руками.**

**9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.**

**10. Захват, поднимание и перекладывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).**

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, а закаленным – вплоть до бега по снегу; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.

### ****Консультация**** ****№ 4****

**ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА**

**А** вот что рекомендуют специалисты по части закаливания детей.

**Пусть всегда будет солнце!** Родители должны знать назубок: солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина Д в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме. Следовательно, рекомендации о разумном использовании облучений должны особенно тщательно выполняться по отношению к детям.

Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором.

Детей, не достигших 1 года, нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. В этом возрасте гораздо полезнее закаливание рассеянным солнечным светом. Детям постарше после облучения рассеянным светом можно разрешить пребывание под прямыми лучами солнца.

Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Следите за тем, чтобы ребенок не «обгорел». Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в легкой одежде – белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3–4 дня вместо рубашки наденьте майку, еще через несколько дней он может принимать процедуры голышом. Длительность первых сеансов 1–4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2–3 дня прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для 3–4-летних детей до 12–15 минут, 5–6-летних – до 20–25 минут и для 5–7-летних – до 20–30 минут.

После солнечной ванны желательно сделать обливание или другую водную процедуру. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день. И еще один узелок на память мамам и папам: во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание прекратите и обратитесь за советом к врачу. Если же причин для беспокойства нет,

постарайтесь использовать любую возможность для облучения ребенка солнечным светом.

В осенне-зимний период для профилактики «светового голодания» у детей полезно использовать облучение от искусственных источников ультрафиолетовой радиации под наблюдением медицинского персонала.

**А как закалять детей водой?** Купание в открытых водоемах – самый лучший способ закаливания в летнюю пору. Начинать могут дети с 2–3-летнего возраста, но только после предварительного закаливания воздухом и водой.

Температура воды должна быть не менее 22–23 °С, воздуха 24–25 °С. Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается до 6–8 минут. Купаться достаточно один раз в день. Лучшее время для этого: в средней полосе – от 11 до 12 часов, на юге – от 9 до 11 часов. Когда дети приобретут определенную закалку, купаться можно и при несколько меньшей температуре воздуха, но не ниже 18°С.

Постарайтесь побыстрее обучить своего ребенка азбуке плавания. Во избежание несчастных случаев, тщательно выбирайте место для купания. Самое подходящее – с чистым песчаным дном, пологим спуском, со спокойным течением воды.

Внимательно следите за поведением ребенка в воде. После купания его необходимо насухо обтереть, быстро одеть, поиграть с ним, чтобы он в движении согрелся, а потом следует отдохнуть в тени.

Не забывайте о том, что детям с ослабленным здоровьем или недавно перенесшим какое-либо заболевание купаться можно только с разрешения врача.

### ****Консультация**** ****№ 5****

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ**

Физкультурно-оздоровительную деятельность с детьми третьего года жизни важно организовывать на положительном эмоциональном фоне.

**Прежде всего, необходимо:**

 1. Создавать эмоциональный комфорт: доброе отношение, ласковый тон.

 2. В условиях семьи рекомендуется использовать следующие физкультурно-оздоровительные элементы:

 • утреннюю гимнастику;

 • хороводные игры-забавы;

 • подвижные игры;

 • спортивно-развлекательные игровые комплексы;

 • гимнастику для глаз;

 • элементы самомассажа;

 • закаливающие процедуры (с учетом здоровья детей);

 • ароматерапию, фитотерапию, витаминотерапию, аэроионотерапию (по назначению врача).

### ****Литература:****

**1.      Галанов А.С. «Психическое и физическое развитие ребенка от одного года до трех лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей», Аркти, 2003г.;**

**2.      Погадаева Г.И. «Физкульт-Ура!: Физическая культура дошкольников: Пособие для родителей и воспитателей», Школьная пресса, 2003г.**

**Анкеты для родителей**

**Тема: “Какое место занимает физкультура в вашей семье?”**

1. **Ф. И. О. – образование, место работы, количество детей в семье.**
2. **Кто из родителей занимается или занимался спортом?**
3. **Посещает ли ваш ребёнок спортивную секцию?**
4. **Установлен ли для вашего ребёнка дома режим дня? Соблюдает ли он его?**
5. **Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику?**
6. **Соблюдает ли ваш ребёнок дома правила личной гигиены? (Моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы, моет ноги).**
7. **Знаете ли вы основные методы закаливания?**
8. **Проводите ли дома с детьми закаливающие мероприятия?**
9. **Что мешает заниматься закаливанием детей дома?**
10. **Какое физическое оборудование и инвентарь есть у вас дома?**
11. **Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребёнком?**
12. **Гуляете ли вы с ребёнком после детского сада?**
13. **Виды деятельности ребёнка после прихода из детского сада, в выходные дни? (Подвижные игры, спортивные игры, настольные игры, конструирование, лепка, рисование, просмотр телепередач, труд, чтение, походы).**
14. **Смотрите ли вы по телевидению детские спортивные передачи?**
15. **Какие трудности в физическом воспитании детей вы испытываете?**
16. **Что вы читали о физическом воспитании ребёнка?**
17. **Консультации по какому вопросу вы хотели бы получить?**

**Консультация для родителей**

## ****«Движение - основа здоровья»****

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

**Очень простые, нескучные советы родителям по проблеме:«Движение и здоровье»**

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, примет для подражания.

Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

**Только говорить о значимости здоровья – это мало.**

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

**Лучшие дни проведения –** суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

**Командовать может любой –** мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д.

Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;

- Напрячь стопы ног, носочки;

- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;

- Затем расслабиться, перенеся руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

**Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.**

Повторять упражнения стоит от двух дог четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

**«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»**

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получат наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойнее игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

.

## Консультация для родителей.

## Режим дня дошкольника в выходные и праздничные дни. Рекомендации для родителей.

     Уважаемые родители, большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня не только в дошкольном учреждении, но и дома в выходные дни. Постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий очень важно для дошкольника.

**Режим дня** — это система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических     и   оздоровительных процедур, занятий  и   самостоятельной деятельности     детей.

Бодрое,  жизнерадостное  и  в  то  же   время   уравновешенное   настроение  детей  в  большой мере зависит от  выполнения режима. Запаздывание еды, сна, прогулок отрицательно сказывается на нервной системе детей: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и  спят беспокойно.

Одним из  немаловажных отличительных признаков воспитания в детском саду от домашнего является режим жизни. В детском саду все подчинено заранее установленному распорядку. И это несомненный плюс. Ведь такая системность приучает ребёнка к аккуратности, точности, порядку. Правильный прием пищи в одно и то же время способствует росту здорового организма.

Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные, а также в выходные дни.

**Выходные дни** дети проводят дома, как правило, с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима детского сада. Не случайно функциональный уровень дошкольников в понедельник бывает хуже, чем во второй и третий день недели. Необходима серьезная организационная и воспитательная работа среди родителей по упорядочению домашнего режима и приведению его в соответствие с установленным в детском саду. Внимание родителей следует привлечь к организации вечерней прогулки, ночного сна, а в выходные дни к полноценному отдыху на воздухе, регламентации просмотра телевизионных передач, особенно перед сном.

**Уважаемые родители, помните, что**

правильное физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и разумным питанием является  залогом нормального роста и развития ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, занятиями гимнастикой, ритмикой и т. д. Вам, родителям остается следить лишь за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не отличался от установленного в детском саду и ставшего для ребенка привычным. Если сын или дочь воспитываются дома, также надо выработать строгий режим и следить за его неуклонным выполнением. Они должны в одно и то же время ложиться спать и вставать, ходить гулять – это важно для нормального, гармоничного развития вашего ребёнка.

Если ваш ребёнок не ходит в детский садик и остается дома, то вариаций дня может быть множество. Так или иначе, график дня ребенка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». В дообеденное время ребенку полезно поиграть в активные развивающие игры, а после обеда мы рекомендуем вам почитать книги, посмотреть мультфильмы или детские передачи.  Вечернее время лучше всего отвести для общения ребёнка  с родителями: в этом возрасте  потребность ребёнка в общении с мамой и папой очень велика. Истории, не всегда правдивые,     но поучительные, заинтересуют вашего ребенка и, при помощи ярких образов, которые так впечатляют детей, отложатся на всю жизнь как правила и стереотипы поведения в тех или иных жизненных ситуациях.

Удачи вам в воспитании вашего ребёнка.

 Мы предлагаем вашему вниманию **примерный режим дня дома:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | Пробуждение, утренняя зарядка, водные процедуры,    умывание | 7**.00**-8.00 |
| **2.** | Завтрак | 8.00-9.10 |
| **3.** | Игры и занятия дома | 9.10 -10.00 |
| **4.** | Прогулка и игры на свежем воздухе | 10.00-12.30 |
| **5.** | Обед | 12.30-13.20 |
| **6.** | Дневной сон (при открытых фрамуге, окне или на веранде) | 13.20-15.30 |
| **7.** | Свободное время для спокойных игр и приготовления к полднику | 15.30 -16.00 |
| **8.** | Полдник | 16.00-16.30 |
| **9.** | Прогулка и игры на свежем воздухе | 16.30-18.30 |
| **10.** | Ужин | 18.30-19.00 |
| **11.** | Свободное время, спокойные игры | 19.00 -21.00 |
| **12 .** | Ночной сон | 21.00-7.00 |

## 

## 

### .

**Консультация для родителей**

## ****« Хорошо быть здоровым»****

  Для  сохранения полноценного здоровья необходимо вести здоровый образ жизни. В понятие «здоровый образ жизни» входят следующие составляющие:

· отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотических веществ);

· оптимальный двигательный режим;

· рациональное питание;

· закаливание;

· личная гигиена;

· положительные эмоции.

        Здоровый образ жизни человека несовместим с вредными привычками!

 «Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека» (Н.А. Агаджанян).

 «Если не бегать, пока здоров, придётся бегать, когда заболеешь» (Гораций).

 «Табак приносит вред телу, разрушает разум, отупляет целые нации» (О. Бальзак).

**Если вы хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек!**

 Полезные привычки:

 \* утро начинать с добрых мыслей и зарядки;

 \* чистить зубы после еды;

 \* дышать носом;

 \* мыть руки перед едой;

 \* желать окружающим здоровья

 \* осмысливать прочитанное, увиденное, услышанное

 Вредные привычки:

 \* курить;

 \* употреблять алкоголь;

 \* поздно ложиться спать;

 \* принимать наркотики;

 \* завидовать.

 Правильное питание – один из элементов здорового образа жизни.

 Основные правила питания:

 1. Пищу принимать 4 – 5 раз в день в определенные часы.

 2. Пережевывать пищу медленно и тщательно.

 3. Вечером не пить чай, кофе.

 4. Сахар заменять медом, ягодами, фруктами.

 5. Белый хлеб есть как можно реже.

 6. Стараться обходиться без соли.

 7. Воду пить небольшими порциями до 2л в день.

 8. Пищу принимать свежеприготовленную, в тёплом виде.

 Экология питания

 Экология питания заключается в изучении продуктов, произведенных в определенной экологической среде и содержащих те компоненты, которые присутствуют в данной среде. Мы знаем, что существуют экологически чистые продукты, а также продукты, содержащие нитраты, остатки пестицидов, антибиотиков, гормональных препаратов и множество других добавок неприродного происхождения.

            От того, какие продукты питания мы используем зависит наше здоровье, физическое развитие, сопротивляемость болезням, физическая и умственная способность. Поэтому культура питания, качество продуктов и организация рационального питания играют значительную роль в формировании здорового образа жизни. Каждый человек должен знать, сколько и какие продукты ему необходимы, где они произведены, какого качества и какие содержат добавки.

          Быть в движении - значит укреплять здоровье.

 Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, весёлым, хорошо физически развитым. Движения оказывают всестороннее влияние на организм человека, и это влияние неизмеримо выше для растущего и развивающегося детского организма.

          Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении движений предъявляет высокие требования к основным функциональным системам организма и в то же время оказывает на них тренирующее влияние. Под воздействием движений улучшается функция сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряда других физиологических процессов. При активных движениях, в особенности циклических, дыхание углубляется, улучшается лёгочная вентиляция.

 Активные движения повышают устойчивость ребёнка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышаю деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, к снижению работоспособности организма.

           Имеет большое значение отношение родителей к физическим упражнениям. Их положительный пример существенно влияет на формирование у ребят стремления заниматься физической культурой в свободное время всей семьёй.

 Формы здесь разные туристические походы пешком и на лыжах, игры, участие в коллективных соревнованиях «Всей семьёй - на старт». Роль взрослого - не дать ребёнку ограничиться, каким- то одним движением, чувство ритма, прыгучесть.

 Полезно объединять в играх и упражнениях активных и пассивных детей. Делать это надо тактично. Сильному предложить научить слабого, а ребёнок сам может выбрать, с кем ему позаниматься. Дети – продукт своей среды, она формирует их сознание привычки. Сыновья и дочери изучают мир, прежде всего через опыт и поведение своих родителей. Именно родители прививают детям стратегии выживания, закладывают «рабочие программы».

            Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

        Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, примет для подражания.

          Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.                                                                                                                                             Только говорить о значимости здоровья – это мало.

                Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент,  на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

              Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Семейный «День здоровья» для взрослых и детей.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Командовать может любой – мама, папа, дедушка, бабушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д.

Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:=

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;

- Напрячь стопы ног, носочки;

- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;

- Затем расслабиться, перенеся руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух: «Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.

Повторять упражнения стоит от двух дог четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

               Общий подъем, команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»

                    Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

                       Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получат наслаждение настоящего веселого водного праздника.

                        Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу. Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

                        Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

                        Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

                      Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

                          Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойнее игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным. Будьте здоровы!

I. МОНИТОРИНГ   
  
Определение уровня физического развития  
  
Мониторинг  
  
Определение уровня физической подготовленности детей   
  
Диспансеризация

II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ   
  
Утренняя гимнастика   
  
Физическая культура А) в зале; Б) на воздухе   
  
Подвижные игры   
  
Гимнастика после дневного сна   
  
Спортивные упражнения   
  
Спортивные игры  
  
«Школа мяча»   
  
«Школа скакалки»  
  
Физкультурные досуги и праздники   
  
День здоровья   
  
Каникулы   
Дополнительная двигательная деятельность:   
  
Ритмическая гимнастика

III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ   
  
Витаминотерапия   
  
Профилактика гриппа и простудных заболеваний  
  
  
  
  
IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ   
  
Музыкотерапия   
  
Самомассаж   
  
Фитонцидотерапия (лук, чеснок)  
  
  
  
V. ЗАКАЛИВАНИЕ   
  
Контрастные воздушные ванны   
  
Ходьба босиком   
  
Облегченная одежда детей   
  
Гигиенические и водные процедуры

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Наверняка каждая мама и каждый папа мечтают, чтобы их ребенок вырос здоровым, счастливым и успешным. Однако не все понимают, что для обретения крепкого здоровья ребенком необходимо потрудиться именно родителям.  
  
 Физическое воспитание детей начинаем с первых дней жизни.  
  
 Если заниматься физическим развитием ребенка с самого раннего возраста, уже к 7–8 годам ваш сын или дочь достаточно окрепнет, чтобы почувствовать в себе силы и желание не только хорошо и с интересом учиться, но и заниматься в кружках, секциях и т. д.

Физическое развитие ребенка: с чего начать?  
  
  Многие задаются вопросом: с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети — просто способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста.  
  
 Прежде чем отдавать малыша в ту или иную спортивную секцию, присмотритесь к нему, обратите внимание на способности и физические возможности. Физическое развитие ребенка — дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей. А задача родителей — выслушать рекомендации специалистов и принять решение, по силам ли ребенку та нагрузка, которая ляжет на его плечи.  
  
 Имейте в виду, что большая часть тренеров заинтересована в посещении их кружка максимальным количеством детей. Занимаясь физическим воспитанием детей, руководитель может уговаривать вас отдать к нему ребенка как можно раньше. Но подумайте: не повредят ли малышу чрезмерные спортивные нагрузки? У тренеров, занимающихся физическим воспитанием детей, зачастую бывают завышенные требования. Это значит, что ребенку грозит синдром хронической усталости и чувство, что он хуже других, если у него что-то не получается.  
  
 Главной заповедью для родителей, решивших уделить большое внимание физическому воспитанию ребенка, должно быть «Не навреди».

Спорт и дети: проблемы физического воспитания дошкольников  
  
 Физическое воспитание детей — один из вопросов, которые призваны решать как родители, так и воспитатели детских садов. Современные детские сады обычно оборудованы всем необходимым для организации физического воспитания дошкольников. Каждое утро воспитатели должны проводить с детьми комплекс спортивных упражнений, цель которых — дать малышам возможность вволю подвигаться, задействовав все группы мышц.  
  
  В теплое время года физическим воспитанием детей рекомендовано заниматься на свежем воздухе. Для этого предусмотрены площадки, оборудованные бревнами, мишенями, ямами для прыжков, гимнастическими стенками и т. д.  
  
 Стоит сказать об отношении некоторых родителей к физическому воспитанию в детском саду. Многие считают, что, если их ребенок подвержен частым простудам, его необходимо оградить от частого пребывания на воздухе (особенно зимой). Кроме того, желая перестраховаться, такие родители стараются надеть на свое чадо побольше теплых вещей, не учитывая тот факт, что любой садик зимой отапливается достаточно хорошо. В результате физическое воспитание в детском саду проходит для таких детей не в удобных маечках и шортах, а в теплых свитерах, комбинезонах, кофтах. А ведь вспотевший от такой «заботы» ребенок рискует заболеть гораздо больше, чем тот, кого не кутают.  
  
  Одна из особенностей физического воспитания детей дошкольного возраста заключается в том, что один комплекс упражнений не должен выполняться более двух недель.  
  
  Кроме того, физическое воспитание детей дошкольного возраста подразумевает их ежедневное участие в подвижных играх. В качестве одной из составляющих физического воспитания дошкольников педагоги называют командные спортивные игры. Они способствуют развитию физических способностей детей, быстроты реакции, а также социальных навыков и коммуникабельности.  
  
 Существует еще один важный нюанс физического воспитания дошкольников. Необходимо чередовать умственные занятия с физкультурными паузами. Согласно рекомендациям педагогов, организация физического воспитания дошкольников подразумевает подобные паузы через каждые 20 минут.

А если малыш не посещает детский сад?  
  
 Физическим воспитанием дошкольников необходимо заниматься дома, если ребенок по каким-либо причинам не ходит в детский сад. Существуют утвержденные программы физического воспитания детей, по которым можно проводить самостоятельные занятия с малышом. Узнать содержание программ физического воспитания детей дошкольного возраста можно у детского врача или сотрудников детского сада.  
  
 Доказано, что правильное физическое воспитание детей дошкольного возраста напрямую влияет на нормальное развитие ребенка и его рост. Очень важно уделять большое внимание физическому воспитанию детей дошкольного возраста на свежем воздухе: это способствует закаливанию детского организма, избавляет малыша от многих болезней.  
  
 Спорт и дети: в какую секцию отдать?  
  
 Задумываясь над проблемами физического воспитания своего ребенка, родители часто оказываются перед выбором: в какую спортивную секцию записать сына или дочку? Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Не стоит руководствоваться при выборе решением своих знакомых или друзей и вести своего ребенка в ту же секцию, куда те отдали своих детей. Присмотритесь к особенностям характера своего чада при выборе направления физического воспитания ребенка.  
  
 Если у него хорошо развиты навыки общения, если он в любом коллективе чувствует себя, как рыба в воде, — ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.  
  
 Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.  
  
 Если вы хотите заниматься физическим воспитанием детей гиперактивных, склонных к дракам и конфликтам, можно обратить внимание на секции единоборств. Здесь ребенок сможет выплеснуть излишки энергии и избавиться от своей агрессии.  
  
 Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.  
  
 Эти е виды спорта отлично подойдут и слишком эмоциональным, вспыльчивым детям, чьи родители стремятся воспользоваться физическим воспитанием детей для укрепления их здоровья.

Знаете ли вы, что:  
  
• Две трети болезней взрослых заработаны в детские годы.  
  
• Чем более крепким и здоровым будет ребенок, тем легче он будет овладевать знаниями в школе, быстрее приспособится к современным условиям жизни.  
  
• Малоподвижные ленивцы долго не живут и, наоборот, все долгожители - деятельные и подвижные люди.  
  
• Высокоразвитый интеллект берет свое начало в человеческой подвижности и деятельности рук.  
  
  
• Лучшие педагоги - это родители. Они для детей и компас, и маяк, и барометр.  
  
  
 Благодаря спорткомплексу, ребенок получает уникальную возможность самотренировки и самообучения. Вне зависимости от расписания уроков и занятий в спортивной секции, погодных условий, настроения сверстников и партнеров по играм, наличия свободного времени у родителей.  
  
Существует ряд элементарных правил, которые следует запомнить и выполнение которых необходимо требовать от детей неукоснительно:  
  
1. Игровая зона под конструкциями комплекса должна быть свободна от игрушек и предметов мебели, например стульев, в случае падения со снарядов.  
  
2. Стремитесь пресекать опрометчивость и браваду ребенка, особенно при выполнении упражнений на высоте. Учите ребенка быть внимательным и осторожным, чтобы он сам со временем заботился о собственной безопасности.  
  
3. Учите ребенка правильно рассчитывать свои силы и в случае сложных ситуаций просить помощи у взрослых. Стеснительность в данном случае неуместна!  
  
4. В случае занятий на комплексе двух и более детей своевременно пресекайте любые попытки ссоры между ними. При этом необходимо вывести ссорящихся детей из игровой зоны и предложить им договориться о правилах поведения на спортивных снарядах. Только после этого дети могут быть допущены к продолжению игры в зоне комплекса.  
  
5. К занятиям на комплексе не следует допускать эмоционально и двигательно перевозбужденных детей, а также ребят в состоянии агрессии. Потому что они не могут сконцентрировать свое внимание и контролировать движения в сложно организованном пространстве комплекса.

Каковы требования, предъявляемые к одежде и обуви с точки зрения её удобства и безопасности при занятиях на комплексе?  
  
 Одежда должна быть удобной. Она не должна сковывать движения ребёнка и затруднять теплообмен. Не допускается скользкая кожаная или жесткая пластиковая подошва обуви, также высокий каблук и незавязанные шнурки. Следует помнить, что занятия на комплексе босиком являются лучшей профилактикой от плоскостопия, а также позволяют произвести массаж ступней ног ребенка.   
  
Наличие посторонних колющих предметов на одежде или в карманах (например, значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и т.п.) могут явиться причиной травмы. Перед занятием на комплексе снимите с шеи ребенка предметы украшения в виде бус, цепочек, тесемок и других фенечек. Длинные волосы у девочек должны быть подобраны в косу или зафиксированы резинкой в пучок. Очки у плохо видящих детей должны быть зафиксированы резинкой на затылке. 

Здоровье ребенка - наша общая задача

Профилактика нарушений осанки.

Дошкольный возраст период формирования осанки. В этом возрасте формирование структуры костей ещё не завершено, скелет в большей степени состоит из хрящевой ткани, кости недостаточно крепкие, в них мало минеральных солей, мышцы разгибатели развиты недостаточно, поэтому осанка у детей неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела.

От чего может нарушиться осанка? Таких причин много, назовём лишь некоторые.

1. Мебель не соответствует возрасту ребёнка. Особенно когда он долгое время проводит в вынужденной позе. Поэтому нужно помнить о необходимости соответствия стульев и столов по росту ребёнка, как в детском саду, так и дома, а также не мешать ребёнку больше времени проводить в свободной позе (например, лежать на ковре), как это принято во многих зарубежных дошкольных учреждениях и школах.

2. Постоянное держание ребёнка при ходьбе за одну и ту же руку.

3. Привычка стоять с опорой на одну и ту же ногу. При правильной ходьбе масса тела равномерно распределяется на обе ноги. О равномерном распределении массы тела можно говорить тогда, когда ступни при ходьбе параллельны. Вот почему для формирования правильной ходьбы, ребёнка надо ставить в такую ситуацию, чтобы его ноги были параллельны друг другу, например, тренировать при ходьбе по узкой дорожке, доске, бревну. Если ребёнок выполнил соответствующее упражнение и у него всё в порядке с координацией, то он в состоянии пройти вдоль палки или верёвки.

4. Неправильная поза при сидении (наклонившись вперёд, закинув руки за спинку стула, подложив под себя ногу).

5. Неправильная поза во время сна (спит, поджав ноги к животу, свернувшись калачиком). Спать нужно на жёсткой постели, опираясь на неё костными выступами; при этом мышцы не должны быть в постоянном напряжении, поэтому нужен мягкий матрац и подушка. Лучше, если подушка находится между щекой и плечом, она может быть достаточно мягкой, но небольшой. Лучшая поза для сна – на спине, с разведёнными в сторону руками.

6. Нарушение осанки чаще развивается у малоподвижных детей, ослабленных с плохо развитой мускулатурой, поэтому необходимы гимнастические упражнения для тех мышц, которые обеспечивают хорошую осанку.

Неправильная осанка не только не эстетична, но она неблагоприятно сказывается на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальное положение грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньшее поступление кислорода к тканям.

Очень важно следить за осанкой дошкольника и воспитывать умение правильно сидеть и стоять. Сидение – не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную мышечную работу.

Мышцы – разгибатели (особенно, если их не укрепляли раньше) ещё слабы, поэтому дети от сидения быстро устают и стараются быстро изменить позу или встать, чтобы подвигаться. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Как правильно подготовить ребенка к прививкам от дифтерии, гепатита, краснухи, полиомиелита и других заболеваний детей?**  **Гепатит В**  В календаре вакцинации прививка от гепатита В стоит первой: ее делают ребенку в течение первых суток в роддоме. Гепатит В – это инфекционное заболевание, которое приводит к серьезному поражению печени. Вторая вакцинация проводится в 3 месяца, третья – в 6 месяцев.  Стоит ли вакцинировать малыша прямо в роддоме?  По этому поводу мнения врачей расходятся. Многие считают, что делать прививку в первые часы жизни нецелесообразно, так как у новорожденного еще очень плохой иммунный ответ и вакцинация может оказаться бессмысленной – иммунитет против гепатита В у ребенка не сформируется.  Первую прививку разумнее перенести на более позднее время, например, можно сделать ее в 3 месяца, тогда вакцинация будет проводиться по схеме: 3–6–9 месяцев.  По особой схеме прививаются дети, если их матери являются носителями гепатита В или в семье есть люди, страдающие этим заболеванием. Малышам обязательно делают прививку в первые 12 часов после родов, вторую вакцинацию проводят в возрасте 1 месяца, третью – в 6 месяцев, а четвертую – в 12 месяцев.  Прививка делается внутримышечно в переднюю боковую часть бедра, а после 3 лет – в плечо.  Вакцинация обычно переносится ребенком достаточно легко. В некоторых случаях возможен небольшой подъем температуры, уплотнение, покраснение, в месте укола. Особой подготовки к прививке не требуется.  От гепатита В есть моновакцины («Комбиотех», «Эувакс В», «Энджерикс В» и др.) и комбинированные (от нескольких заболеваний).  Желательно, чтобы внутримышечное введение вакцин маленьким детям проводилось в переднюю боковую часть бедра. При введении вакцины в ягодицу чаще бывают осложнения (есть риск попасть в подкожножировую клетчатку, что приводит к припухлости); можно повредить нервный ствол, кроме того, наблюдается меньший иммунный ответ. Детям постарше уколы делают в верхнюю треть плеча.  **Туберкулез**  От туберкулеза ребенка вакцинируют в роддоме в первые 3–7 суток. Противопоказания к проведению прививки – низкая масса тела (менее 2000 г), внутриутробная инфекция, гемолитическая болезнь новорожденного, гнойно-септические заболевания, тяжелые поражения центральной нервной системы.  Если в роддоме у ребенка был отвод от прививки, то ее можно сделать и позже (желательно до 6 месяцев). Обратите внимание, что если вы собираетесь вакцинировать ребенка старше 2 месяцев, то сначала потребуется сделать пробу Манту. Это необходимо, чтобы выяснить, не инфицирован ли ребенок туберкулезной палочкой – тогда прививка будет ему противопоказана.  Прививки от туберкулеза делают только в условиях медицинского учреждения; врачи, приезжающие на дом, не имеют права вакцинировать детей от этого заболевания.  Вакцинация от туберкулеза всегда проводится отдельно от других прививок.  Каждый год ребенку делают пробу Манту, чтобы определить, не инфицирован ли он туберкулезом. Если младенца прививали уже в роддоме, то в первый раз пробу Манту ему делают в 1 год.  Прививку делают малышам внутрикожно – в область левого плеча, в более старшем возрасте – под лопатку.  От туберкулеза применяются две вакцины – БЦЖ и БЦЖ-М (облегченный вариант).  Ревакцинация проводится в 7 лет.  **Полиомиелит**  Долгое время детей в нашей стране прививали «живой» оральной вакциной (ОПВ) – ее капали в рот. К сожалению, из-за этого бывали случаи (правда, очень редкие) вакциноассоциированного полиомиелита, когда из-за прививки развивалась сама болезнь, приводящая к инвалидности.  В настоящее время от использования «живой» вакцины стараются отходить, а вместо нее используют инактивированную вакцину (ИПВ) – она содержит «убитые» вирусы и не способна вызвать заболевание. Инактивированная вакцина вводится внутримышечно.  После использования «живой» оральной вакцины у ребенка иногда возникает расстройство стула в течение 1–2 дней, в некоторых случаях наблюдается повышение температуры. Инактивированная вакцина от полиомиелита таких реакций обычно не дает.  Прививку от полиомиелита делают в 3 месяца, затем – в 4,5 и 6 месяцев. Ревакцинация проводится в 18 и 20 месяцев.  Инактивированная вакцина от полиомиелита, которая используется в России, – «Имовакс Полио». Кроме того, применяется комбинированная вакцина «Пентаксим» (защита от полиомиелита, коклюша, дифтерии, столбняка и гемофильной инфекции типа b).  **Дифтерия, коклюш, столбняк**  От этих заболеваний используются преимущественно комбинированные вакцины (то есть те, которые сразу защищают от нескольких заболеваний).   Первую прививку делают в 3 месяца, вторую в 4,5 месяцев, а третью – в 6 месяцев; ревакцинация – в 18 месяцев.   Вводится вакцина внутримышечно в переднюю боковую часть бедра или ягодицу. Эта прививка не всегда переносится ребенком легко и требует предварительной подготовки. Самый «тяжелый» компонент вакцины – коклюшная составляющая. После вакцинации возможны местные и общие реакции. К местным относятся покраснение, припухлость в месте укола, к общим – недомогание, повышение температуры, в редких случаях – судороги. Реакция после второй и последующих вакцинаций нередко оказывается сильнее, чем после первой.  В последнее время появились вакцины, которые дают меньше поствакцинальных реакций. Хорошая переносимость объясняется тем, что в их состав входит бесклеточный коклюшный компонент. Эти вакцины – зарубежного производства и предлагаются в платных медицинских центрах.  Перед тем как делать ребенку прививку от коклюша, дифтерии и столбняка, желательно подготовить его: в течение 1–3 дней перед вакцинацией малышу назначаются антигистаминные препараты в возрастной дозировке. Вопрос о том, давать ли ребенку антигистаминные препараты в день вакцинации и после него, решается педиатром индивидуально в каждом случае.  После прививки у детей может подниматься температура. Обычно это бывает через 6–8 часов после вакцинации; высокая температура может держаться до 2-х суток.  Поэтому обязательно нужно иметь дома жаропонижающие средства (желательно – в виде ректальных свечей), чтобы в случае необходимости использовать их.  Если после первого введения вакцины наблюдался подъем температуры до 38,5 °С и выше, то это является противопоказанием к повторной вакцинации с коклюшной составляющей. Повторные прививки делаются вакцинами без коклюшной составляющей или содержащими бесклеточный коклюшный компонент.  Вакцины, защищающие от этих заболеваний, – АКДС, АДС (без коклюшной составляющей), «Инфантрикс», «Пентаксим».  **Корь, краснуха, паротит**  От этих заболеваний ребенка прививают в 12 месяцев и 6 лет. Используются комбинированные вакцины от трех заболеваний, двухкомпонентные и моновакцины. Существуют вакцины как отечественного, так и зарубежного производства.  Поскольку вакцина от этих заболеваний «живая», после ее введения у ребенка могут появиться некоторые реакции, например, повышение температуры тела, набухание лимфоузлов, появление сыпи, небольшие кашель и насморк – то есть ребенок как будто переболевает этими болезнями в очень легкой форме. Обычно реакции возникают на 1–2-е, 5–8-е и 10–12-е сутки.  Чтобы малыш легче перенес прививку, за 1–3 дня до вакцинации и несколько дней после нее желательно давать ему антигистаминные препараты. Как долго давать препараты после вакцинации и в какой дозе, рассчитает врач-педиатр. Также не забудьте запастись жаропонижающими лекарствами, чтобы подъем температуры у малыша не застал вас врасплох.  Комбинированные вакцины от кори, краснухи и паротита – «Приорикс», «Тримовакс» и другие.  **Правила проведения прививок**  Прививку нельзя делать, если ребенок болен. Вакцинацию можно проводить через 2–4 недели после выздоровления малыша.  Интервал между прививками обязательно должен быть не меньше месяца.  Вакцинация в жаркую погоду нежелательна.  Лучше воздержаться от посещения общественных мест с малышом перед вакцинацией и после введения живых вакцин.  Перед вакцинацией и после нее не рекомендуется вводить ребенку новые блюда прикорма.  Не стоит прекращать грудное вскармливание в период проведения прививок.  Члены семьи ребенка на момент проведения прививки должны быть здоровы.  Вечером в день вакцинации не рекомендуется купать малыша.  Родители имеют право отказаться от вакцинации ребенка (на основании Федерального закона «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» от 17 сентября 1998 г. № 157-ФЗ), но при этом они должны понимать, что несут ответственность за здоровье своего ребенка.  Реакция организма после второй и последующих вакцинаций нередко бывает более сильной, чем после первой прививки.  **Повторная прививка не делается, если после первой у ребенка были отмечены такие реакции:**  пронзительный крик малыша, который продолжался в течение 3 часов и более;  повышение температура тела ребенка до 38,5 °С и выше;  возникновение сильной местной реакции на вакцинацию (покраснение, припухлость и отек диаметром более 5 см в месте укола).  **Российский национальный календарь вакцинации**  Новорожденные (в первые 24 часа жизни)          Первая вакцинация против вирусного гепатита В  Новорожденные (3–7 дней)                                    Вакцинация против туберкулеза  3 месяца         Вторая вакцинация против вирусного гепатита В, первая вакцинация против коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита  4,5 месяца      Вторая вакцинация против коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита  6 месяцев       Третья вакцинация против коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита, третья вакцинация против вирусного гепатита В  12 месяцев     Корь, краснуха, паротит  18 месяцев     Первая ревакцинация – дифтерия, коклюш, столбняк, первая ревакцинация – полиомиелит  20 месяцев     Вторая ревакцинация – полиомиелит  6 лет   Ревакцинация – корь, краснуха, паротит  7 лет   Ревакцинация против туберкулеза, вторая ревакцинация – дифтерия, столбняк  13 лет Вирусный гепатит В (ранее непривитым), краснуха (ранее непривитым девочкам или получившим только одну прививку)  14 лет Третья ревакцинация – дифтерия, столбняк; третья ревакцинация – полиомиелит; ревакцинация – туберкулез (если не делали прививку в 7 лет)     |  | | --- | | **ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ ГРИППА и ОРВИ**   Лучшая профилактика гриппа - вакцинация. Прививку против гриппа можно поставить в поликлинике по месту жительства, по месту работы или учебы. За счет средств федерального бюджета в рамках Национального календаря профилактических прививок могут вакцинироваться лица пенсионного возраста, дети, посещающие детские дошкольные учреждения и школы, студенты средних и высших учебных заведений и группы профессионального риска (медицинские работники, работники образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы).  **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОХОЖЕГО НА ГРИПП**  Симптомы заболевания включают: высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, головную боль, озноб и слабость. У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечаются диарея и рвота. К числу людей с повышенным риском серьезных осложнений относятся лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет, сердечные заболевания), а также лица сo сниженным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессоры, ВИЧ-инфицированные).  **Избегайте контактов с другими людьми**  Если Вы больны, вы можете проболеть неделю или больше. Вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо обратиться за медицинской помощью, Если Вы вышли из дома, чтобы обратиться за медицинской помощью, наденьте мяску или имейте при себе носовой платок, чтобы прикрывать рот и нос во время кашля и чихания. Помните, что Вы должны максимально избегать контактов с другими людьми, чтобы не заразить их.  Исследовании показали, что больные гриппом и ОРВИ люди могут быть заразными в течение 8 дней: от 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после развития заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.  **Лечение заболевания**  Если Вы чувствуйте себя очень плохо или принадлежите группе лиц с высоким риском возникновения осложнений от гриппа, свяжитесь с участковым врачом или обратитесь за медицинской помощью в поликлинику по месту жительства. Ваш врач определит, требуется ли Вам углубленное прохождение исследований на грипп и определит тактику лечения.  В таких случаях обычно назначаются жаропонижающие. Противовирусные препараты и витамины, иногда - антибактериальные препараты. Противовирусные препараты выпускаются в форме таблеток, жидкостей, ингаляторов.  Антибактериальные и противовирусные препараты отпускаются из аптек по рецепту, выписанному  лечащим  врачом.  Детям младше 4 лет продаваемые без рецепта препараты против простуды не должны применяться без предварительной консультации с врачом.  **Симптомы, которые должны Baс насторожить**  Вам следует срочно обратиться за медицинской помощью при появлении следующих тревожных симптомов заболевания у детей:  - Быстрое или затрудненное дыхание  - Синюшная или посеревшая кожа  - Тяжелая или устойчивая рвота  - Сонливость  - Болезненная чувствительность, при которой ребенок не желает, чтобы его держали на руках  - Симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем  Что касается взрослых, Вам следует обратиться за медицинской помощью в поликлинику по месту жительства при появлении следующих тревожных симптомов  - Затрудненное дыхание или одышка  - Боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости  - Внезапное головокружение  - Спутанность сознания  - Сильная или устойчивая рвота  -Симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.  В случае, если Вы не можете самостоятельно обратиться к врачу поликлиники (температура выше 38 градусов, сильное головокружение, спутанность сознании, а также возраст менее 3-х лет), необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи на дом.  **Защитите себя, свою семью**  - Следите за новой информацией.  Работники  здравоохранения будут предоставлять в средствах массовой информации новые данные по заболеваемости и профилактике.  - Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.  - Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того как вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.  - Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем вирусы попадают в организм.  - Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми.  - Если Вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после того, как проявились симптомы болезни, или  в течение 24 часов после разрешения симптомов заболевания, если симптомы будут сохраняться более 7 дней. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Это необходимо для того, чтобы Вы не заразили других людей и далее не распространяли вирусную инфекцию.  - Следуйте рекомендациям органов здравоохранения относительно закрытия школ избегания мест скопления людей и соблюдения других  мер социальной разобщенности  **Следует помнить, что своевременное обращение зa медпомощью, позволяет** **снизить риск осложнений и ведет к быстрому выздоровлению!** | | |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Полиомиелит**  Долгое время детей в нашей стране прививали «живой» оральной вакциной (ОПВ) – ее капали в рот. К сожалению, из-за этого бывали случаи (правда, очень редкие) вакциноассоциированного полиомиелита, когда из-за прививки развивалась сама болезнь, приводящая к инвалидности.  В настоящее время от использования «живой» вакцины стараются отходить, а вместо нее используют инактивированную вакцину (ИПВ) – она содержит «убитые» вирусы и не способна вызвать заболевание. Инактивированная вакцина вводится внутримышечно.  После использования «живой» оральной вакцины у ребенка иногда возникает расстройство стула в течение 1–2 дней, в некоторых случаях наблюдается повышение температуры. Инактивированная вакцина от полиомиелита таких реакций обычно не дает.  Прививку от полиомиелита делают в 3 месяца, затем – в 4,5 и 6 месяцев. Ревакцинация проводится в 18 и 20 месяцев.  Инактивированная вакцина от полиомиелита, которая используется в России, – «Имовакс Полио». Кроме того, применяется комбинированная вакцина «Пентаксим» (защита от полиомиелита, коклюша, дифтерии, столбняка и гемофильной инфекции типа b).  **Дифтерия, коклюш, столбняк**  От этих заболеваний используются преимущественно комбинированные вакцины (то есть те, которые сразу защищают от нескольких заболеваний).   Первую прививку делают в 3 месяца, вторую в 4,5 месяцев, а третью – в 6 месяцев; ревакцинация – в 18 месяцев.   Вводится вакцина внутримышечно в переднюю боковую часть бедра или ягодицу. Эта прививка не всегда переносится ребенком легко и требует предварительной подготовки. Самый «тяжелый» компонент вакцины – коклюшная составляющая. После вакцинации возможны местные и общие реакции. К местным относятся покраснение, припухлость в месте укола, к общим – недомогание, повышение температуры, в редких случаях – судороги. Реакция после второй и последующих вакцинаций нередко оказывается сильнее, чем после первой.  В последнее время появились вакцины, которые дают меньше поствакцинальных реакций. Хорошая переносимость объясняется тем, что в их состав входит бесклеточный коклюшный компонент. Эти вакцины – зарубежного производства и предлагаются в платных медицинских центрах.  Перед тем как делать ребенку прививку от коклюша, дифтерии и столбняка, желательно подготовить его: в течение 1–3 дней перед вакцинацией малышу назначаются антигистаминные препараты в возрастной дозировке. Вопрос о том, давать ли ребенку антигистаминные препараты в день вакцинации и после него, решается педиатром индивидуально в каждом случае.  После прививки у детей может подниматься температура. Обычно это бывает через 6–8 часов после вакцинации; высокая температура может держаться до 2-х суток.  Поэтому обязательно нужно иметь дома жаропонижающие средства (желательно – в виде ректальных свечей), чтобы в случае необходимости использовать их.  Если после первого введения вакцины наблюдался подъем температуры до 38,5 °С и выше, то это является противопоказанием к повторной вакцинации с коклюшной составляющей. Повторные прививки делаются вакцинами без коклюшной составляющей или содержащими бесклеточный коклюшный компонент.  Вакцины, защищающие от этих заболеваний, – АКДС, АДС (без коклюшной составляющей), «Инфантрикс», «Пентаксим».  **Корь, краснуха, паротит**  От этих заболеваний ребенка прививают в 12 месяцев и 6 лет. Используются комбинированные вакцины от трех заболеваний, двухкомпонентные и моновакцины. Существуют вакцины как отечественного, так и зарубежного производства.  Поскольку вакцина от этих заболеваний «живая», после ее введения у ребенка могут появиться некоторые реакции, например, повышение температуры тела, набухание лимфоузлов, появление сыпи, небольшие кашель и насморк – то есть ребенок как будто переболевает этими болезнями в очень легкой форме. Обычно реакции возникают на 1–2-е, 5–8-е и 10–12-е сутки.  Чтобы малыш легче перенес прививку, за 1–3 дня до вакцинации и несколько дней после нее желательно давать ему антигистаминные препараты. Как долго давать препараты после вакцинации и в какой дозе, рассчитает врач-педиатр. Также не забудьте запастись жаропонижающими лекарствами, чтобы подъем температуры у малыша не застал вас врасплох.  Комбинированные вакцины от кори, краснухи и паротита – «Приорикс», «Тримовакс» и другие.  **Правила проведения прививок**  Прививку нельзя делать, если ребенок болен. Вакцинацию можно проводить через 2–4 недели после выздоровления малыша.  Интервал между прививками обязательно должен быть не меньше месяца.  Вакцинация в жаркую погоду нежелательна.  Лучше воздержаться от посещения общественных мест с малышом перед вакцинацией и после введения живых вакцин.  Перед вакцинацией и после нее не рекомендуется вводить ребенку новые блюда прикорма.  Не стоит прекращать грудное вскармливание в период проведения прививок.  Члены семьи ребенка на момент проведения прививки должны быть здоровы.  Вечером в день вакцинации не рекомендуется купать малыша.  Родители имеют право отказаться от вакцинации ребенка (на основании Федерального закона «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» от 17 сентября 1998 г. № 157-ФЗ), но при этом они должны понимать, что несут ответственность за здоровье своего ребенка.  Реакция организма после второй и последующих вакцинаций нередко бывает более сильной, чем после первой прививки.  **Повторная прививка не делается, если после первой у ребенка были отмечены такие реакции:**  пронзительный крик малыша, который продолжался в течение 3 часов и более;  повышение температура тела ребенка до 38,5 °С и выше;  возникновение сильной местной реакции на вакцинацию (покраснение, припухлость и отек диаметром более 5 см в месте укола).  **Российский национальный календарь вакцинации**  Новорожденные (в первые 24 часа жизни)          Первая вакцинация против вирусного гепатита В  Новорожденные (3–7 дней)                                    Вакцинация против туберкулеза  3 месяца         Вторая вакцинация против вирусного гепатита В, первая вакцинация против коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита  4,5 месяца      Вторая вакцинация против коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита  6 месяцев       Третья вакцинация против коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита, третья вакцинация против вирусного гепатита В  12 месяцев     Корь, краснуха, паротит  18 месяцев     Первая ревакцинация – дифтерия, коклюш, столбняк, первая ревакцинация – полиомиелит  20 месяцев     Вторая ревакцинация – полиомиелит  6 лет   Ревакцинация – корь, краснуха, паротит  7 лет   Ревакцинация против туберкулеза, вторая ревакцинация – дифтерия, столбняк  13 лет Вирусный гепатит В (ранее непривитым), краснуха (ранее непривитым девочкам или получившим только одну прививку)  14 лет Третья ревакцинация – дифтерия, столбняк; третья ревакцинация – полиомиелит; ревакцинация – туберкулез (если не делали прививку в 7 лет)     |  | | --- | | **ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ ГРИППА и ОРВИ**   Лучшая профилактика гриппа - вакцинация. Прививку против гриппа можно поставить в поликлинике по месту жительства, по месту работы или учебы. За счет средств федерального бюджета в рамках Национального календаря профилактических прививок могут вакцинироваться лица пенсионного возраста, дети, посещающие детские дошкольные учреждения и школы, студенты средних и высших учебных заведений и группы профессионального риска (медицинские работники, работники образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы).  **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОХОЖЕГО НА ГРИПП**  Симптомы заболевания включают: высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, головную боль, озноб и слабость. У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечаются диарея и рвота. К числу людей с повышенным риском серьезных осложнений относятся лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет, сердечные заболевания), а также лица сo сниженным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессоры, ВИЧ-инфицированные).  **Избегайте контактов с другими людьми**  Если Вы больны, вы можете проболеть неделю или больше. Вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо обратиться за медицинской помощью, Если Вы вышли из дома, чтобы обратиться за медицинской помощью, наденьте мяску или имейте при себе носовой платок, чтобы прикрывать рот и нос во время кашля и чихания. Помните, что Вы должны максимально избегать контактов с другими людьми, чтобы не заразить их.  Исследовании показали, что больные гриппом и ОРВИ люди могут быть заразными в течение 8 дней: от 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после развития заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.  **Лечение заболевания**  Если Вы чувствуйте себя очень плохо или принадлежите группе лиц с высоким риском возникновения осложнений от гриппа, свяжитесь с участковым врачом или обратитесь за медицинской помощью в поликлинику по месту жительства. Ваш врач определит, требуется ли Вам углубленное прохождение исследований на грипп и определит тактику лечения.  В таких случаях обычно назначаются жаропонижающие. Противовирусные препараты и витамины, иногда - антибактериальные препараты. Противовирусные препараты выпускаются в форме таблеток, жидкостей, ингаляторов.  Антибактериальные и противовирусные препараты отпускаются из аптек по рецепту, выписанному  лечащим  врачом.  Детям младше 4 лет продаваемые без рецепта препараты против простуды не должны применяться без предварительной консультации с врачом.  **Симптомы, которые должны Baс насторожить**  Вам следует срочно обратиться за медицинской помощью при появлении следующих тревожных симптомов заболевания у детей:  - Быстрое или затрудненное дыхание  - Синюшная или посеревшая кожа  - Тяжелая или устойчивая рвота  - Сонливость  - Болезненная чувствительность, при которой ребенок не желает, чтобы его держали на руках  - Симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем  Что касается взрослых, Вам следует обратиться за медицинской помощью в поликлинику по месту жительства при появлении следующих тревожных симптомов  - Затрудненное дыхание или одышка  - Боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости  - Внезапное головокружение  - Спутанность сознания  - Сильная или устойчивая рвота  -Симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.  В случае, если Вы не можете самостоятельно обратиться к врачу поликлиники (температура выше 38 градусов, сильное головокружение, спутанность сознании, а также возраст менее 3-х лет), необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи на дом.  **Защитите себя, свою семью**  - Следите за новой информацией.  Работники  здравоохранения будут предоставлять в средствах массовой информации новые данные по заболеваемости и профилактике.  - Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.  - Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того как вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.  - Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем вирусы попадают в организм.  - Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми.  - Если Вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после того, как проявились симптомы болезни, или  в течение 24 часов после разрешения симптомов заболевания, если симптомы будут сохраняться более 7 дней. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Это необходимо для того, чтобы Вы не заразили других людей и далее не распространяли вирусную инфекцию.  - Следуйте рекомендациям органов здравоохранения относительно закрытия школ избегания мест скопления людей и соблюдения других  мер социальной разобщенности  **Следует помнить, что своевременное обращение зa медпомощью, позволяет** **снизить риск осложнений и ведет к быстрому выздоровлению!** | | |
|  |

**Правила проведения прививок**

Прививку нельзя делать, если ребенок болен. Вакцинацию можно проводить через 2–4 недели после выздоровления малыша.

Интервал между прививками обязательно должен быть не меньше месяца.

Вакцинация в жаркую погоду нежелательна.

Лучше воздержаться от посещения общественных мест с малышом перед вакцинацией и после введения живых вакцин.

Перед вакцинацией и после нее не рекомендуется вводить ребенку новые блюда прикорма.

Не стоит прекращать грудное вскармливание в период проведения прививок.

Члены семьи ребенка на момент проведения прививки должны быть здоровы.

Вечером в день вакцинации не рекомендуется купать малыша.

Родители имеют право отказаться от вакцинации ребенка (на основании Федерального закона «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» от 17 сентября 1998 г. № 157-ФЗ), но при этом они должны понимать, что несут ответственность за здоровье своего ребенка.

Реакция организма после второй и последующих вакцинаций нередко бывает более сильной, чем после первой прививки.

**Повторная прививка не делается, если после первой у ребенка были отмечены такие реакции:**

пронзительный крик малыша, который продолжался в течение 3 часов и более;

повышение температура тела ребенка до 38,5 °С и выше;

возникновение сильной местной реакции на вакцинацию (покраснение, припухлость и отек диаметром более 5 см в месте укола).

**Российский национальный календарь вакцинации**

Новорожденные (в первые 24 часа жизни)          Первая вакцинация против вирусного гепатита В

Новорожденные (3–7 дней)                                    Вакцинация против туберкулеза

3 месяца         Вторая вакцинация против вирусного гепатита В, первая вакцинация против коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита

4,5 месяца      Вторая вакцинация против коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита

6 месяцев       Третья вакцинация против коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита, третья вакцинация против вирусного гепатита В

12 месяцев     Корь, краснуха, паротит

18 месяцев     Первая ревакцинация – дифтерия, коклюш, столбняк, первая ревакцинация – полиомиелит

20 месяцев     Вторая ревакцинация – полиомиелит

6 лет   Ревакцинация – корь, краснуха, паротит

7 лет   Ревакцинация против туберкулеза, вторая ревакцинация – дифтерия, столбняк

13 лет Вирусный гепатит В (ранее непривитым), краснуха (ранее непривитым девочкам или получившим только одну прививку)

14 лет Третья ревакцинация – дифтерия, столбняк; третья ревакцинация – полиомиелит; ревакцинация – туберкулез (если не делали прививку в 7 лет)

**ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ ГРИППА и ОРВИ**

 Лучшая профилактика гриппа - вакцинация. Прививку против гриппа можно поставить в поликлинике по месту жительства, по месту работы или учебы. За счет средств федерального бюджета в рамках Национального календаря профилактических прививок могут вакцинироваться лица пенсионного возраста, дети, посещающие детские дошкольные учреждения и школы, студенты средних и высших учебных заведений и группы профессионального риска (медицинские работники, работники образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы).

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОХОЖЕГО НА ГРИПП**

Симптомы заболевания включают: высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, головную боль, озноб и слабость. У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечаются диарея и рвота. К числу людей с повышенным риском серьезных осложнений относятся лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет, сердечные заболевания), а также лица сo сниженным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессоры, ВИЧ-инфицированные).

**Избегайте контактов с другими людьми**

Если Вы больны, вы можете проболеть неделю или больше. Вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, за исключением ситуаций, когда Вам необходимо обратиться за медицинской помощью, Если Вы вышли из дома, чтобы обратиться за медицинской помощью, наденьте мяску или имейте при себе носовой платок, чтобы прикрывать рот и нос во время кашля и чихания. Помните, что Вы должны максимально избегать контактов с другими людьми, чтобы не заразить их.

Исследовании показали, что больные гриппом и ОРВИ люди могут быть заразными в течение 8 дней: от 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после развития заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.

**Лечение заболевания**

Если Вы чувствуйте себя очень плохо или принадлежите группе лиц с высоким риском возникновения осложнений от гриппа, свяжитесь с участковым врачом или обратитесь за медицинской помощью в поликлинику по месту жительства. Ваш врач определит, требуется ли Вам углубленное прохождение исследований на грипп и определит тактику лечения.

В таких случаях обычно назначаются жаропонижающие. Противовирусные препараты и витамины, иногда - антибактериальные препараты. Противовирусные препараты выпускаются в форме таблеток, жидкостей, ингаляторов.

Антибактериальные и противовирусные препараты отпускаются из аптек по рецепту, выписанному  лечащим  врачом.

Детям младше 4 лет продаваемые без рецепта препараты против простуды не должны применяться без предварительной консультации с врачом.

**Симптомы, которые должны Baс насторожить**

Вам следует срочно обратиться за медицинской помощью при появлении следующих тревожных симптомов заболевания у детей:

- Быстрое или затрудненное дыхание

- Синюшная или посеревшая кожа

- Тяжелая или устойчивая рвота

- Сонливость

- Болезненная чувствительность, при которой ребенок не желает, чтобы его держали на руках

- Симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем

Что касается взрослых, Вам следует обратиться за медицинской помощью в поликлинику по месту жительства при появлении следующих тревожных симптомов

- Затрудненное дыхание или одышка

- Боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости

- Внезапное головокружение

- Спутанность сознания

- Сильная или устойчивая рвота

-Симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

В случае, если Вы не можете самостоятельно обратиться к врачу поликлиники (температура выше 38 градусов, сильное головокружение, спутанность сознании, а также возраст менее 3-х лет), необходимо вызвать бригаду скорой медицинской помощи на дом.

**Защитите себя, свою семью**

- Следите за новой информацией.  Работники  здравоохранения будут предоставлять в средствах массовой информации новые данные по заболеваемости и профилактике.

- Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.

- Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того как вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем вирусы попадают в организм.

- Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми.

- Если Вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после того, как проявились симптомы болезни, или  в течение 24 часов после разрешения симптомов заболевания, если симптомы будут сохраняться более 7 дней. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Это необходимо для того, чтобы Вы не заразили других людей и далее не распространяли вирусную инфекцию.

- Следуйте рекомендациям органов здравоохранения относительно закрытия школ избегания мест скопления людей и соблюдения других  мер социальной разобщенности

**Следует помнить, что своевременное обращение зa медпомощью, позволяет** **снизить риск осложнений и ведет к быстрому выздоровлению!**

*Ветряная оспа у детей*

  В народе ветряную оспу называют [ветрянкой](http://malutka.net/lechenie-vetryanki-u-detei). Дети первых 3 месяцев жизни не болеют ветряной оспой благодаря полученному от матери иммунитету. Наи­более подвержены ветрянке дети в возрасте от 1 года до 4 лет. Чем старше ребенок, тем тяжелее протекает болезнь.

*Причины ветряной оспы у детей*

   Вирус ветряной оспы пере­дается воздушно-капельным путем, внедряясь в ор­ганизм ребенка через слизистую оболочку верхних дыхательных путей.

*Симптомы ветряной оспы у детей*

  Скрытый период (когда внешние [симптомы](http://malutka.net/vetryanka-u-detei) заболевания еще не проявляются) при ветряной оспе составляет 12—18 дней. Затем появля­ются предвестники болезни — слабость во всем теле, головная боль, озноб. Ребенок капризничает, у него пропадает аппетит. Температура тела повы­шается до 37—38 °С, после чего на коже ребенка возникает специфическая сыпь. В основном она покрывает лицо ребенка, волосистую часть голо­вы, грудь и конечности. Вначале высыпания пред­ставляют собой розовые пятна диаметром 2—3 мм. Через несколько часов они превращаются в пу­зырьки, каждый из которых наполнен прозрач­ным содержимым и охвачен ярко-красным коль­цом. Места высыпаний начинают чесаться. После того как пузырьки лопнут, на их месте появляются коричневые корочки. Обычно на теле ребенка одновременно можно увидеть и розовые пятна, и пузырьки, и корочки.

   При осмотре глотки и гортани ребенка можно обна­ружить пузырьки. Лопнув, они превращаются в яз­вочки с серым или желтоватым дном на красном фоне. У ребенка может открыться [рвота](http://malutka.net/rvota-u-detei-kogda-stoit-bespokoitsya), участить­ся стул. Однако в целом прогноз при ветряной оспе благоприятный

*Лечение ветряной оспы у детей*

   Ветряная оспа лечится на дому. Ребенку необходим постельный режим, старайтесь как можно чаще менять ребенку нательное и постель­ное белье. Нужно обеспечить ребенку хорошее питание, насыщенное витаминами. Давайте ему обильное питье, в том числе овощные и фрукто­вые соки, молоко, чай с лимоном. Следите за тем, чтобы ребенок не расчесывал места высыпаний, так как существует вероятность попадания инфек­ции в ранки. Пятна и пузырьки смазывайте 1%-ным спиртовым раствором бриллиантового зеленого (зеленкой) или раствором марганцово­кислого калия (марганцовкой). При сильном зуде кожу можно осторожно обработать тампоном, смоченным в воде с добавлением уксуса или в растворе пищевой соды (1 ч. л. соды на 200 мл теплой воды).

   Снять зуд помогают теплые ванны (1 раз в день перед сном). В воду для ванны можно добавить немного пищевой соды или травяной настой.

Настой для ванны № 1

   Требуется: 1 ст. л. травы чистотела, 400 мл воды.  
   Приготовление. Залить траву кипятком, настоять - в течение 4 часов, затем процедить.  
   Применение. Настой можно использовать не только для ванн, но и для обтираний (3—4 раза в день).

Настой для ванны № 2

   Требуется: 4—5 ст. л. травы череды, 600 мл воды.  
    Приготовление. Залить траву горячей кипяченой водой, поставить на водяную баню на 15 мин, настаивать в течение 45 мин, затем процедить.  
   Применение. 0,5 л настоя добавить в ванну с теплой водой.

   Места, где отпадут корочки, смазывайте подсол­нечным маслом, в котором содержится много вита­мина Е, чрезвычайно полезного для кожи. Для укрепления иммунитета 3 раза в день давайте ребенку по 1 ч. л. лимонного сока с медом (мед и лимон смешиваются в пропорции 1:1).

  Ребенка рекомендуется изолировать от других детей до 5-го дня после конца высыпаний. Дети, находившиеся в контакте с больным ребенком, не допускаются к общению с другими детьми в тече­ние 21 дня.

*Симптомы кори у детей*

[Корь](http://malutka.net/kor-u-detei-0) - это опасное инфекционное заболевание. Младен­цы в возрасте до 3 месяцев корью не болеют — их защищает иммунитет, полученный от матери.

***Причины кори у детей***

   Вирус не передается в сво­бодной воздушной среде, но становится активным в закрытых помещениях. Если комната плохо проветривается, вирус может сохраняться в ней долгое время. От больного ребенка к здоровому он переда­ется при непосредственном контакте, во время кашля, чиханья. Попав ребенку в нос и на слизистую оболочку, он начинает активно размножаться, про­никая в кровь. В основном вирусом поражаются слизистая оболочка носа, кишечника и желудка, а также нервные клетки.

***Симптомы кори у детей***

   Скрытый период болезни длится от 9 дней до 3 недель. Предвестниками кори являются слабость, общее недомогание. У ребенка повышается температура тела, затем возникают другие симптомы — [кашель](http://malutka.net/kashel-u-rebenka), насморк и специфиче­ская сыпь. Бледно-розовые пятна на коже постепен­но становятся более яркими. Высыпания обнаружи­ваются на шее, за ушами, потом на лице, груди, животе, спине, а к 3-му дню — на конечностях. По­степенно сыпь проходит. Общее состояние прихо­дит в норму, температура спадает, насморк уменьша­ется, кашель стихает. Вирус кори значительно снижает иммунитет, поэтому возможны осложне­ния, в том числе [пневмония](http://malutka.net/pnevmoniya-u-detei), бронхит, отит, неврит слухового нерва (в результате у ребенка возникает тугоухость или глухота).

***Лечение кори у детей***

  Специфического лечения корь не требует. Для снятия симптомов болезни врач назначает[жаропонижающие](http://malutka.net/zharoponizhayushchee-dlya-detei), обезболивающие и противоаллергические средства. С целью пре­дупреждения осложнений он может прописать [антибиотики](http://malutka.net/antibiotiki-dlya-detei). Ребенку необходим постельный режим. Комнату нужно как можно чаще проветри­вать, окна рекомендуется зашторить, чтобы обес­печить для ребенка щадящий полумрак. Питание тоже должно быть щадящим — готовьте ребенку жидкие и полужидкие блюда с добавлением вита­минов А, С и Е. Давайте ему обильное питье (не­крепкий чай с лимоном, соки, морсы, а также испытанное народное средство — настой плодов малины с медом).

Настой плодов малины с медом  
   Требуется: 2 ст. л. ягод малины, 1 ч. л. меда, 200 мл воды.  
   Приготовление. Залить ягоды кипятком, настоять в течение 15 мин, добавить мед.  
   Применение. Давать ребенку перед сном по 1 стакану.

*Краснуха у детей*

   Вирус, вызывающий краснуху, передается воздушно-капельным путем либо при непосред­ственном контакте с больным ребенком или взрослым. Вирус неустойчив во внешней сре­де: он гибнет при нагревании до 56 °С и высу­шивании, а также под воздействием ультрафиолетовых лучей. В организм он проникает через слизистые оболочки верхних дыхательных путей. Больной наиболее заразен в разгар заболевания.

***Симптомы краснухи у детей***

   Скрытый период краснухи длится от 11 до 22 дней. Больной ребенок должен быть изоли­рован до 6-го дня от начала высыпания. Затем тем­пература тела у ребенка повышается до 38—39 °С. При ощупывании можно обнаружить припухание затылочных и заднешейных лимфатических узлов. К [этим симптомам](http://malutka.net/osnovnye-simptomy-krasnukhi-u-rebenka)присоединяются насморк, ка­шель, боль в горле, головная боль, светобоязнь. Тем не менее, общее состояние ребенка остается удов­летворительным. Через 1—3 дня на коже появляет­ся [сыпь](http://malutka.net/syp-u-detei) — красные или буроватые пятна, несколько выступающие над поверхностью кожи. Сначала они возникают на лице и волосистой части головы, затем распространяются по всему телу. Через 3— 5 дней сыпь пропадает. Бывают случаи, когда сыпь при краснухе отсутствует.

***Лечение краснухи у детей***

   Ребенку необходимы покой, тщательный уход, полноценное питание и обильное питье (соки, компоты, кисели, чай с молоком). Специфи­ческого лечения при краснухе нет: врач назначает [жаропонижающие](http://malutka.net/zharoponizhayushchee-dlya-detei), обезболивающие средства и т. д. В период выздоровления рекомендуется давать ребенку поливитамины, либо вы можете готовить для него витаминные чаи.

Витаминный чай

   Требуется: 2 ст. л. плодов шиповника, 2 ст. л. ягод черной смородины, 200 мл воды.

   Приготовление. 1 ч. л. смеси залить кипятком, кипя­тить 10 мин, настоять в течение 3 ч, затем проце­дить.

   Применение. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

*Симптомы ветрянки у детей*

*Симптомы ветрянки у детей*

Ветрянкой в простонародье называют [ветряную оспу](http://malutka.net/vetryanaya-ospa-u-detei). Это очень заразное инфекционное заболевание, вследствие которого возникают [высыпания на коже ребенка](http://malutka.net/vysypaniya-na-kozhe-u-detei). В свою очередь, прыщики вызывают зуд и выглядят следующим образом: красная основа с «волдыристой» водяной серединкой, которая через несколько дней лопается.

*Описание заболевания, симптомы*

Заболеть ветрянкой можно в любом возрасте, но наиболее часто «подхватывают» ее 5-10-летние дети. На самом деле, в большинстве случаев для детей ветрянка не представляет каких-либо серьезных угроз, но, если в семье есть беременная женщина, люди с проблемами иммунной системы или те, кто в жизни не переболел ветрянкой, – такой ребенок опасен для них.

Несложно справиться с легкой формой ветрянки, когда отмечается единичная сыпь, но посложнее обстоят дела с тяжелой формой, когда сыпь настолько обильна, что распространяется не только на коже ребенка, но и на внутренних органах (легкие, печень, сердце).

Если у вашего ребенка ветрянка, не разрешайте расчесывать прыщики! Расцарапывание пузырьков может способствовать проникновению бактериальной инфекции, вследствие чего образовывается абсцесс, который оставляет после себя деформирующие рубцы. Также (правда, в очень редких случаях), ветрянка может стать причиной возникновения воспаления головного мозга (энцефаломиелита).

Первыми симптомами ветрянки часто являются высокая температура, головная боль и боль в горле. Бывает, что у некоторых детей заболевание протекает без повышения температуры. Через день-два на теле ребенка появляется сыпь, которая проходит несколько стадий: образование пузырей — лопание пузырей — высыхание — образование корочки. Если первые прыщи подсохли – не спешите радоваться, поскольку на протяжении следующих 5-7 дней будут появляться новые.

Предостережение! Не «заболевайте» ребенка ветрянкой специально. Существует категория родителей, считающая, что болезнь в детском возрасте безобидна и пусть лучше ребенок переболеет сейчас. В какой-то мере это действительно так, но не стоит рисковать, ведь даже у маленьких детей могут быть серьезные проблемы от заболевания ветрянкой.

*Лечение ветрянки у детей*

Как правило, ветрянка не требует какого-то сложного специфического лечения. Во-первых, ребенка изолируют от сверстников, дабы оградить их от влияния вируса. Во-вторых, на первые 4-5 дней прописывают постельный режим. Основное лечение, применяемое при ветрянке – местное. То есть суть его в  постоянном смазывании прыщиков подсушивающими веществами, например, всем известной «зеленкой», желтым риванолом, красной марганцовкой или фукорциномом, раствором метиленового синего. Все лечение больных направлено на предотвращение развития осложнений за счет попадания в повреждения кожи вторичной инфекции.

Главное задание родителей больного ветрянкой малыша – уменьшение дискомфорта от зудящей сыпи, в случае необходимости, понижение температуры. Антигистаминные, то есть противоаллергенные, препараты свободно продаются в аптеке и легко справляются с поставленной перед ними задачей. С этой целью также проводят ванны с овсяной мукой. Чтобы ребенок не расчесал прыщи, необходимо коротко остричь ему ногти, а руки содержать в чистоте. При очень сильном зуде кожу можно обтереть разведенным пополам с кипяченной водой уксусом и присыпать тальком. Но, в целом, старайтесь не мочить высыпания, поскольку это только усугубит неприятные ощущения и удлинит срок заживания пузырьков. Единственными исключениями могут быть кратковременные ванны с марганцовкой или овсяной мукой.

Ветрянка – вирусное заболевание, поэтому на него не действуют антибиотики. Как вариант, возможен прием [противовирусных препаратов](http://malutka.net/protivovirusnoe-dlya-detei), но имейте в виду, что они не предотвращают и не лечат данное заболевание, хотя помогают значительно сократить курс лечения, а само заболевание будет протекать в более легкой  форме. Но при гнойных осложнениях ветрянки врач может назначить антибиотики, например, пенициллин. Их действие будет направлено на последствия и осложнения заболевания, а не на сам вирус.     Ослабленным детям, при тяжелых формах течения этого заболевания, вводят иммуноглобулин, который помогает организму выработать антитела к ветрянке и быстрее справиться с инфекцией.

Кормите больного ребенка часто, но небольшими порциями, старайтесь не давать ему «тяжелых» мясных продуктов и повышенным содержанием витаминов. Также очень важно исключить из рациона продукты-аллергены, чтобы не провоцировать дополнительных высыпаний. Полезными будут [молочные](http://malutka.net/molochnye-produkty-dlya-rebenka) и растительные продукты, обильное питье.

Для того, чтобы не допустить новых высыпаний, почаще меняйте постельное и нательное белье.

Теперь задание родителей – как можно чаще отвлекать малыша от навязчивой идеи почесать тело. Читайте вместе сказки, рисуйте, играйте в неактивные игры (очень хорошо пригодяться [настольные игры](http://malutka.net/nastolnyi-igry-dlya-detei): лото, домино, шашки, паззлы и т.д.), вообщем, делайте все, чтобы руки ребенка были заняты.

Некоторые врачи рекомендуют для лечения ветрянки классические приемы объединять с фитотерапией. Например, можно приготовить лечебный чай. Для этого в одинаковом количестве берут цветки ромашки, цветки календулы, траву мать-и-мачехи, траву цикория, цветки бессмертника, корень лопуха. Залить все кипятком из расчета 2 столовых ложки сбора на 0,5 л воды, перелить все в термос, настаивать на протяжении ночи. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Для детей разного возраста концентрация травы тоже разная. Например, если готовят отвар детям до 3 лет, то берут не 2 столовые ложки 1 чайную, от 3 до 6 лет – 1 десертнуюя ложку, от 6 до 10 лет – 1 столовую ложку, старше 10 лет – 2 столовые ложки сбора.

*Симптомы скарлатины у детей*

Основные симптомы скарлатины:

* Заболевание начинается быстро и с одновременным развитием сразу всех симптомов. Ребенку резко стает плохо: его тошнит, бьет озноб, он становится вялым, жалуется на слабость и головную боль, нередко наблюдается [рвота](http://malutka.net/rvota-u-detei-kogda-stoit-bespokoitsya). Интоксикация организма сопровождается [отсутствием аппетита](http://malutka.net/plokhoi-appetit-u-rebenka).
* Температура тела стремительно растет. В зависимости от степени тяжести болезни может подниматься до 40 С и выше.
* У ребенка болит горло, особенно при глотании. Отмечается «пылающий зев», развивается [гнойная ангина](http://malutka.net/gnoinaya-angina-u-detei). Из поврежденных миндалин могут появиться кровотечения. В то же время слизистая твердого неба бледная.
* Под нижней челюстью и на шее нередко можно прощупать увеличенные лимфатические узлы, которые становятся плотными, слегка болезненными при прощупывании.
* Язык в начале заболевания сухой, обложен густым белым налетом, но с 3-4-х суток начинает очищаться, приобретая ярко-красную окраску с гладкими, блестящими сосочками (симптом «малинового» языка), а на небных миндалинах иногда возникают гнойные очаги или налет. Такая окраска языка может сохраниться некоторое время после выздоровления.

Выразительным проявлением заболевания являются [высыпания на коже](http://malutka.net/vysypaniya-na-kozhe-u-detei): множество мелких ярко-красных точек покрывают тело, начиная с головы и быстро переходя на конечности. Сыпь более выражена на лице, боковых поверхностях туловища, внизу живота и в местах естественных кожных складок (паховых, подмышечных, ягодичных). Высыпание может иметь вид мелких пузырьков, наполненных прозрачным содержимым (их называют "милиарная сыпь"). У некоторых больных наблюдается [зуд](http://malutka.net/zud-u-rebenka). Кожа горячая и сухая. Как правило, высыпания удерживаются от 2 до 7 дней, так же как и температура. Для легких форм заболевания этот срок может быть меньше, в тяжелых случаях - больше, а вообще, болезнь длится до десяти дней. Спустя 1-2 недели начинается шелушение, сначала на более нежных участках кожи (шея, подмышечные складки и пр.), а затем по всей поверхности тела. Характерно для[скарлатины](http://malutka.net/skarlatina-u-detei) шелушение на ладонях и подошвах, где кожа сходит пластами.

* Следует знать, что сыпь при скарлатине появляется с первого дня заболевания. Кроме того, для скарлатины характерен так называемый симптом "белого дермографизма": если по покрасневшей коже провести каким-либо тупым предметом, остается белая полоска, которая долго не исчезает.
* Очень выраженным является резкий контраст между ярко-красными «пылающими» щеками и бледным носогубным треугольником, на коже которого элементы сыпи отсутствуют.
* Внешний вид ребенка также привлекает внимание: помимо цветового контраста, лицо его одутловатое, глаза лихорадочно блестят.

*Экзема у детей*

Экзема встречается у детей всех воз­растов, в том числе и у самых маленьких.

*Причины заболевания*

Болезнь может передавать­ся по наследству от близких родственников, в осо­бенности если кто-то в семье страдает бронхиаль­ной астмой.

*Симптомы экземы у детей*

Первыми признаками детской экземы можно считать [красноватые пятна](http://malutka.net/krasnye-pyatna-u-rebenka) на щечках ребенка. Через некоторое время пятна увеличиваются в размерах и покрывают все лицо, шею, появляются на запястьях, локтях, коленях, на тыльных поверхностях кистей и стоп, на веках. Ребенок начинает расчесывать пятна, настроение у него заметно ухудшается — ребенок капризничает, плачет. Места расчесов мокнут, затем покрываются корочкой, может начаться шелушение. При уходе за ребенком нужно соблюдать особую осторожность, так как в ранки на коже может попасть инфекция, способ­ная вызвать нагноение.

*Лечение экземы у детей*

Если ребенок находится на грудном вскармли­вании, при незначительных проявлениях экземы рекомендуется пересмотреть рацион матери. Исклю­чите из своего меню [яйца](http://malutka.net/yaitsa-dlya-detei), копчености и шоколад — возможно, в виде экземы у ребенка возникает аллер­гическая реакция на какой-либо из этих продуктов. Из рациона детей более старшего возраста жела­тельно исключить коровье молоко и [молочные продукты](http://malutka.net/molochnye-produkty-dlya-rebenka), цитрусовые, яйца, помидоры, рыбу, оре­хи, шоколад, белый хлеб. Когда симптомы экземы исчезнут, подождите 1 месяц, а затем постепенно вводите отмененные продукты с интервалом в 7 дней. Это поможет определить, что вызывает развитие экземы.

   Посоветуйтесь с врачом, при необходимости он назначит препараты, снижающие [зуд кожи](http://malutka.net/zud-u-rebenka). Одним из таких препаратов является гидрокортизоновая мазь. Смазывайте ею пораженные места 4—5 раз в день.

   Если у вашего ребенка появилась экзема, постарай­тесь придерживаться следующих рекомендаций.

1. Ставьте ребенку холодные компрессы и примоч­ки — они уменьшают кожный зуд.
2. Не допускайте, чтобы ребенок потел, так как соль, содержащаяся в поту, раздражает кожу и уси­ливает зуд. Одевайте ребенка по погоде, не укуты­вайте его на ночь.
3. Откажитесь от тугого пеленания.
4. Устраивайте для ребенка воздушные и солнечные ванны: рассеянные (непрямые) солнечные лучи благотворно воздействуют на воспаленную кожу.
5. При купании ребенка пользуйтесь только детским мылом и детскими шампунями без добавок и арома­тизаторов.
6. Чтобы предотвратить сухость кожи, используйте увлажняющие средства для детей или стерильное растительное масло.
7. Избавиться от зуда поможет теплая ванна (но не в разгар заболевания!). После ванны смазывайте тело ребенка маслом — оно образует микроскопи­ческую пленку, которая препятствует потере влаги и устраняет шелушение кожи.
8. Выбирайте для ребенка одежду, сшитую из нату­ральных материалов (либо шейте ее сами). Одежда должна быть легкой и свободной (не прилегающей к телу).
9. Откажитесь от памперсов — лучше использовать марлевые подгузники, не препятствующие доступу воздуха к коже ребенка.
10. Уберите из детской комнаты шерстяные ковры, дорожки и др.
11. Чаще стригите ребенку ногти, чтобы он не мог расчесывать кожу.
12. По возможности съездите с ребенком к морю: при экземе хороший эффект оказывает не только морская вода, но и воздух на морском побережье.

   Можно воспользоваться и рецептами народной медицины, которая предлагает натуральные сред­ства для лечения детской экземы. Вы можете при­менять их, предварительно посоветовавшись с вра­чом. Например, рекомендуется следующее:

1. при купании ребенка добавляйте в ванну отвар 3 цветков ромашки или травы череды;
2. несколько раз в день прикладывайте к пораженной коже мякоть свежей тыквы или ломтики сырого картофеля.

   К отдельной группе кожных заболеваний относятся микозы, т. е. болезни, вызываемые микроскопиче­скими грибами.

*Логические игры для развития детей*

Каждый родитель мечтает об умном, смышленном и любознательном малыше. Сделать из своего чада маленького вундеркинда на самом деле очень легко. Достаточно просто поиграть с ним. Но поиграть продуманно - в логические игры. Во-первых, это развивает. В-вторых, тренирует ум. В-третьих,  это, в конце концов, просто замечательный способ скоротать время.

Тренировка ума логическиим играми была популярным вариантом времяпровождением еще в давние времена. Не в первобытные, конечно, но все-таки в самом начале развития человеческой цивилизации. Эти задачи на мышление — иначе говоря: головоломки — полезны не только деткам, но и взрослым, хотя, бесспорно, их польза для детей значительно фундаментальней, чем для взрослых.

Логические игры особенно необходимы дошкольникам и школьникам младшего возраста. Их несомненный плюс в том, что при решении заданий на смекалку развивается скорость мышления, ребенок учится оперативнее находить пути решений поставленных задач.

Головоломки также развивают внимательность, скорость реакции, память и даже интуицию.

Как правило, фактически все логические игры имеют ярко выраженную математическую направленность. Это, прежде всего, математика и геометрия, для развития творческого мышления они не подходят, но однозначно полезны, поскольку помогают симметричному развитию личности.

К логическим играм относят и приключенческие квесты, и поиски предметов, и нахождение отличий, и собирание мозаики. Способствуют развитию логического мышления и знакомство с представителями фаунами планеты.

Приобрести логические игры можно как в магазинах — детских и книжных — так и в интернете. В последнем — их можно бесплатно скачать. А можно просто поиграть в давно известные логические игры.

Предложите деткам постарше логическую игру «Маленький гений». Просто пусть ответит на следующие вопросы:

Сколько цветов у радуги?

Что нужно, чтобы играть в бадминтон?

Какие цвета нужно смешать, чтобы получить зеленый?

Имя продавца пиявок в «Буратино»?

Какая столица у Англии?

Как часто проводятся Олимпийские игры?

Как называется дом у эскимосов?

Что делают еноты зимой?

Какие цветы захотела получить в новогоднюю ночь королева из сказки "Двенадцать месяцев"? Какой самый любимый вид спорта у страуса?

Правильные ответы к этой игре следующие:

семь цветов радуги;

нужны две ракетки и валанчик;

зеленый получится, если смешать синий и желтый;

продавца пиявок зовут Диремар;

столица Англии — Лондон;

олимпиаду проводят раз в четыре года;

дом эскимосов называется Иглу;

олимпийские игры проводятся раз в четыре года.

зимой еноты впадают в спячку.

королеве хотелось подснежников;

страус любит бег.

Малышу помладше предложите десять вопросов. На них несложно ответить, но только при одном условии — если ребенок внимательно слушал мамочкины рассказы и сказки.

Спросите:

Сколько сестричек было у Золушки?

Как звали поросенка, который построил домик из кирпича?

Что за день недели после четверга?

Чем Карлсон лечил простуду?

Сколько месяцев в году?

Где живут медузы?

Как звали пуделя Мальвины?

Как называется первый весенний месяц?

Чем питаются ежики?

Какой вкус у морской воды?

Ответы к игре:

У Золушки было две сестрички.

Поросенка звали Наф-наф.

День после четверга — пятница.

Карлсон лечился вареньем.

В году 12 месяцев.

Медузы обитают в море.

У Мальвины был пудель Артемон.

Март - первый месяц весной.

Ежики кушают насекомых и улиток.

Морская вода — соленая.

Следующую логическую игру можно предложить ребятам, которые уже хорошо умеют считать. Называется она «сколько лет моему сыну?». Спросите у ребенка, сколько лет моему сыну, если пять лет назад он был в пять раз меня младше, а сейчас в три раза меня младше? Правильный ответ данного задания — 10 лет. А взрослому — 30.

Логическими играми могут быть и приключенческие истории, и изучение сказочных мест,  детективные расследования. Если у ребенка получается выиграть в такой игре, то она подстегивает его к новым подвигам и достижениям.

Логические игры учат мыслить, принимать свои - самостоятельные — решения, продуманные путем логического решения зада, методом самостоятельно совершенных ошибок.

*Запах изо рта у ребенка*

Неприятный запах изо рта – не только взрослая проблема. Часто мы наблюдаем это явление и у своих детишек. И конечно же внимательных родителей оно начинает беспокоить. Причин появившегося запаха может быть множество. И все они самые разные. Но это вовсе не означает, что есть повод для серьезных переживаний.  
   Гигиена ротовой полости. Если вас тревожит утренний запах из детского рта – не стоит беспокоиться. Ведь в ночное время ребенок не ест и не пьет, полость рта не омывается слюной и бактерий становиться значительно больше. После чистки зубов неприятный запах быстро устраняется. Но если же вы замечаете его в течение дня – тогда проследите, насколько усердно и правильно ребенок чистит зубки. Убедитесь, что процедура длиться не мене двух минут и что вычищаются все зубки и промежутки между ними. Причиной неприятного запаха у ребенка может быть зубной налет. Знакомить чадо с зубной щеткой стоит уже после появления первого зубчика. А позже научите его пользоваться зубной нитью. Неприятный запах может быть также следствием[кариеса](http://malutka.net/karies-u-detei), [стоматитов](http://malutka.net/stomatit-u-detei), [воспаления десен](http://malutka.net/vospalenie-desen-u-detei) и других «зубных» проблем. Так что визит к стоматологу отнюдь не будет лишним.

*Причины неприятного запаха изо рта у детей*

Питание. Зачастую временный запах может объясняться употребляемыми ребенком продуктами. Среди них лук, чеснок, кукуруза, блюда из капусты, жирная пища, сыры и даже некоторые напитки, в частности, соки.  
   Сухость слизистой. Сухость во рту или в носу (например, вследствие назальных капель) также могут временно вызывать такое явление.  
   Инфекции и ЛОР-заболевания. Во время ангины, бронхита, [тонзиллита](http://malutka.net/tonzillit-u-detei) и других заболеваний верхних дыхательных путей во рту и глотке стремительно размножаются микробы, которые и вызывают характерный запах. В таком случае могут помочь ингаляции и полоскания.  
   Проблемы с желудочно-кишечным трактом и[дисбактериоз](http://malutka.net/disbakterioz-u-detei). Повышенная кислотность является причиной кислого запаха изо рта. Почечные проблемы «пахнут» аммиаком. Гепатит дает о себе знать «печеночным» запахом, а если пахнет ацетоном – нужно проверить уровень глюкозы в крови.  
   Стресс, эмоциональное напряжение, страхи, негативные эмоции, расстройства, нервы могут вызывать у детей сухость во рту и следственно – неприятный запах. Если избежать такой нежелательной для ребенка ситуации все же не удалось – предложите ребенку что-нибудь выпить или пососать кисленькое – большое количество выделившейся слюны «смоет» эту проблему.  
   Зачастую неприятный запах изо рта у ребенка объясняется именно сухостью слизистой и заболеваниями верхних дыхательных путей. Это не так серьезно, как может показаться вначале. Но если на протяжении длительного периода запах не исчезает – необходимо обратиться к врачу: возможно, проблема таки с желудком. Стоит также помнить, что малыши любят совать в нос разные мелкие предметы, а это тоже влечет за собой гнилостные выделения. В любом случае причину все же нужно найти и устранить. Особенно это касается старших деток. Ведь, как и взрослые, они общаются друг с другом в саду и школе, и этому ничего не должно мешать, в том числе – и запах изо рта.

*Глицин детям*

На протяжении последних лет назначение детям глицина стало очень популярной практикой. Одни родители довольны препаратом и советуют его своим знакомым. Другие же наоборот: возмущены тем, что врачи прописывают его всем подряд. Что же это за лекарство и так ли оно необходимо детям? Попробуем разобраться.

*Глицин для детей: инструкция*

Глицин регулирует обмен веществ и нормализует работу нервной системы.

Глицин назначается как детям, так и взрослым не только в случаях патологических нарушений. Вполне здоровым пациентам врачи могут порекомендовать Глицин для повышения работоспособности. По этой причине его нередко назначают школьникам при повышенной усталости и отставании от учебного процесса. Если препарат выбран для этой цели, то его дозировка обычно составляет 0,5-1 таблетку (в зависимости от возраста) 2-3 раза в день на протяжении 2-3 недель.

Нервные расстройства у детей при помощи Глицина лечат, назначая по 0,5 таблетки детям до 3 лет и по 1 таблетке детям после 3 лет 2-3 раза в день в течение 1-2 недель.

При нарушениях сна Глицин необходимо принимать за 20 минут до отхода ко сну или непосредственно перед сном. Детская дозировка в таком случае обычно составляет полтаблетки.

В инструкции к препарату указывается только одно противопоказание к применению: непереносимость составляющих. И также предупреждается, что аллергические реакции ан Глицин не исключены.

*Зачем назначают Глицин детям?*

Глицин - это аминокислота, содержащаяся в белковых продуктах, в том числе и в грудном молоке. Но при дополнительном ее применении она обладает специфическим воздействием на организм. И спектр этого воздействия очень широкий и неоднозначный:

* приводит в порядок нервную систему, в частности успокаивает
* нормализует [сон](http://malutka.net/detskii-son)
* уменьшает [двигательную гиперактивность](http://malutka.net/giperaktivnyi-rebenok)
* облегчает социальную адаптацию
* улучшает память и работоспособность
* улучшает обмен веществ в мозгу
* нимает психо-эмоциональное напряжение
* улучшает настроение.

Итак, чтобы дети хорошо учились, легче запоминали, были более внимательны, успешны и уравновешенны, легче засыпали и просыпались, были менее конфликтными, легче переносили стрессовые ситуации и эмоциональные напряжения… Для нормального функционирования нервной системы и для предотвращения нежелательных последствий множества факторов на [детскую психику](http://malutka.net/psikhika-rebenka) – для этого назначают Глицин.

*Можно ли давать детям глицин?*

Но существуют некоторые противоречия в назначениях деткам глицина. Непременно надо знать, что с дозировкой нужно подходить к каждому ребенку индивидуально. Нет определенной схемы, по которой можно давать глицин всем детям. А педиатры зачастую ссылаются в назначениях преимущественно на возраст ребенка. Родители также должны знать, что могут быть и обратные реакции на препарат. В аннотациях этого не пишут, но многие мамы наблюдали такой эффект в своей практике: вместо успокоиться ребенок становился излишне возбужденным.

Глицин – сублингвальное средство, то есть он эффективен только при рассасывании под языком. А значит, маленьким деткам назначать его бессмысленно. Тем не менее, именно малышам его частенько и назначают. Существует мнение, что многие невропатологи и педиатры просто перестраховываются. Но все же окончательное решение давать или нет глицин своему ребенку принимают родители!

И хоть глицин не считается лекарственным препаратом, нельзя назначать его детям самостоятельно. Это удел грамотного специалиста. А в случае появления нежелательных последствий в ходе применения препарата непременно сообщите об этом своему врачу!

*Герпес у детей*

Герпес – это наиболее распространенное вирусное заболевание. 90% населения Земли являются носителями этого вируса, но он находится в неактивном состоянии. Попадая в организм человека преимущественно в детском или юношеском возрасте, герпес ждет удобного случая, чтобы проснуться. Причиной его активации является ослабление иммунной системы. Если ваш ребенок переохладился или перегрелся, столкнулся с новыми микробами в детском коллективе, устал, перенервничал или просто заболел – этого вполне достаточно, чтобы вирус начал действовать.  
    К сожалению, герпес нельзя вылечить полностью. То есть, попав в детский организм, он навсегда поселяется там. Но можно уберечь ребенка от обострений или, по крайней мере, – уменьшить количество рецидивов.  
   Существует несколько видов этого вируса, но дети обычно болеют именно первичным герпесом.

  Вирус герпеса поражает слизистую оболочку, в том числе и половых путей. На лице, во рту или в носу появляются пузырьки, которые доставляют ребенку дискомфорт и вызывают неприятные ощущения.

   Будьте внимательны - часто грядущую болезнь можно распознать заранее: на месте предстоящего появления язвочек ребенок может ощущать [зуд](http://malutka.net/zud-u-rebenka) или жжение, а также вспомогательным симптомом на начальной стадии является общее недомогание. Особенно опасен герпес для новорожденных, поэтому родителям ни в коем случае нельзя медлить с походом к врачу.

*ОРЗ у детей*

Острые респираторные заболевания подразумевают под собой поражение дыхательных путей. Если такое заболевание вызвано вирусом — оно называется острым респираторным вирусным заболеванием (ОРВИ у детей). ОРЗ имеет некоторое преимущество перед ОРВИ: возможность применения [антибиотиков](http://malutka.net/antibiotiki-dlya-detei). Хотя, когда речь заходит о детском здоровье, то многие родители не согласятся с тем, что лечение антибиотиком — это плюс. Но давайте обо всем по порядку.

Нет необходимости рассказывать о том, как часто болеют дети. Тем более нет необходимости говорить о том, как часто они болеют респираторными заболеваниями. Сопли и кашель — спутники детства. Поэтому правильно на них реагировать должна уметь абсолютно каждая мама. А вот лечить — это уже удел медработников.

Помимо насморка и кашля, ОРЗ проявляются чиханием, головной болью и болью в горле, повышением температуры тела. Но первыми предвестниками заболевания ребенка, обычно, являются отказ от еды, беспокойство, плохой [сон](http://malutka.net/detskii-son). Внимательная мама сразу заметит, что ее дите заболевает, а ответственная и адекватная мама — незамедлительно начнет действовать.

Прежде чем лечить что-либо, необходимо поставить правильный диагноз. На вопрос «почему ребенок шмыгает носом или кашляет?» в большинстве случаев может и должен отвечать только врач. Если у ребенка исключена аллергическая реакция на что-то и он не простудился, то тогда это респираторная инфекция, причем в 99% случаев — именно вирусная. О том, [как лечить ОРВИ у детей](http://malutka.net/lechenie-orvi-u-detei) вы можете детально прочитать в соответствующей теме. А мы поговорим о том, что делать, когда врач ставит вам диагноз ОРЗ.

На самом деле принципиально ваши действия ни в том, ни в ином случае не будут отличаться. Вы должны четко уяснить, что лечить (если возникает необходимость медикаментозных назначений) должен исключительно педиатр. Причем крайне важно, чтобы вы ему доверяли и понимали друг друга. В подавляющем большинстве случаев все лечение сводится к тому, чтобы создать ребенку соответствующие для скорейшего выздоровления условия: циркулирующий воздух, влажный и прохладный, теплая одежда (но не валенки и не шуба), обильное питье и минимум еды.

[Лечение насморка у детей](http://malutka.net/lechenie-orvi-u-detei) основано на промывании носа изотоническими растворами (Салин, Аквамарис). А вот сосудосуживающие капли здесь не лучший помощник. Лечение кашля у детей также требует осторожности. Противокашлевые средства назначают только в том случае, когда кашель сухой, душащий, изнуряющий, доходит аж до рвоты. Но при ОРЗ [кашель](http://malutka.net/kashel-u-rebenka) обычно уже через несколько дней переходит во влажный кашель у детей, и тогда назначают [отхаркивающие средства](http://malutka.net/otkharkivayushchie-sredstva-dlya-detei) для облегчения отхождения мокроты. Но с ними следует быть очень осторожными, особенно у детей раннего возраста.

*Температура — это хорошо, без температуры — плохо*

Особое внимание следует уделить температурному вопросу. Мы привыкли при малейшем поднятии температуры у ребенка сразу давать ему [жаропонижающее](http://malutka.net/zharoponizhayushchee-dlya-detei). Но это не просто неоправданно, а и вредно. Ответ на вопрос, что такое хорошо и что такое плохо во время заболевания ребенком ОРЗ, будет следующим: температура — это хорошо. Температура при ОРЗ (зачастую, если речь не идет уже об осложнении) является очень хорошим симптомом именно потому, что является главным лекарством от заболевания. Повышение температуры означает, что организм активно борется с вирусами или бактериями, чего не может происходить при ее отсутствии. Температура — признак того, что иммунная система работает:

* многие вирусы и бактерии перестают размножаться при температуре выше 37–38°С;
* при лихорадке усиливается поглощение и переваривание бактерий;
* при температуре активируются лимфоциты — клетки крови, участвующие в борьбе с инфекционными агентами;
* стимулируется образование антител — белковых веществ, нейтрализующих действие микроорганизмов;
* ряд защитных субстанций, в том числе [интерферон](http://malutka.net/interferon-dlya-detei) — белок, обладающий противовирусным действием, выделяются лишь при температуре выше 38°С.

Вывод более чем очевиден: нельзя сбивать температуру, по крайней мере, до показателя в 38,5 градусов. Однако здесь есть несколько «но». Причину повышения температуры должен установить врач. Если началось осложнение или после нескольких дней «непадения» температуры присоединяется бактериальная флора, то педиатр назначает антибиотики, что с медицинской точки зрения абсолютно оправдано.

Если вы ожидаете прихода врача, а температура тем временем растет, следует дать ребенку жаропонижающие в таких случаях:

* исходно здоровым детям старше 2 месяцев при температуре выше 38,5°С (в подмышечной области), младше 2 месяцев – выше 38°С;
* следует снижать температуру тела у детей, склонных к судорогам, детей с родовыми травмами и поражениями центральной нервной системы. У таких малышей нужно начинать снижение температуры тела при 37,5-37,8 градусах, не дожидаясь подъема до 38 градусов и выше.
* снижать температуру тела ребенка следует тогда, когда она очень высокая (39-40 градусов), и ребенок плохо переносит это состояние;
* при любой температуре, сопровождающейся болью, бледностью, выраженным недомоганием, нарушением сознания.

Некоторые врачи (и абсолютно все гомеопаты) убеждены, что даже до 40 С вы можете не сбивать ребенку температуру, и антибиотики ему только навредят. Но для этого вы должны полностью лечиться и наблюдаться у гомеопата (там тоже есть свои нюансы). В противном случае следуйте указаниям своего врача. Еще одно «но»: не сбивать температуру — не значит бездействовать. Ребенку необходимо помочь пережить это состояние как можно легче. Для этого нужно обтирать его водичкой (комнатной температуры, без добавления уксусов и водок), обильно поить (без этого вы вообще в считанные минуты окажитесь под капельницей) и ни в коем случае не укутывать в одеяла (он и без того горячий), а наоборот — раскрыть или раздеть для увеличения теплоотдачи. Надеемся, вы понимаете, что речь идет о постельном режиме. Если ребенок активный, бегает и играет, вовсе не нужно раздевать его до трусов в зимнее время при температуре тела у него 39 С.

Относительно режима, то это также нужно смотреть по состоянию ребенка: при высокой температуре лучшим будет постельным режим, а если ребенку немного легче — можно и поиграть. Не укладывайте его насильно.

Полезным будет знать, что перекутывание, загрязненная кожа, неочищенный кишечник и обильная пища являются факторами, усугубляющими тяжелое состояние и высокую температуру тела. Такая ситуация требует не больше лекарств, а гигиенической чистоты и диеты.

*Лечить нельзя бездействовать*

Как видим, лечения как такового нет в традиционном понимании этого слова. Но и бездействием такую тактику не назовешь: влажные уборки по несколько раз за день, беспрерывные проветривания, жесткий питьевой контроль и внимательное наблюдение за общим самочувствием больного — вы должны быть постоянно заняты только этим.

Почему так важно все это делать? Ваши неправильные действия во время болезни ребенка могут привести ко многим нежелательным последствиям. Кроме того, что с этого и начинаются эпидемии, регулярное неправильное лечение автоматически пополнит ряды часто болеющих детей еще и вашим ребенком. Это может привести к развитию у него болезней желудочно-кишечного тракта, [почек](http://malutka.net/zabolevaniya-pochek-u-detei), формированию аллергических заболеваний и задержке психомоторного и физического развития. Вы должны понимать, что, лишь придерживаясь главных правил ухода за больным ребенком (обильное питье, холодный мокрый свежий воздух), вы не только вылечите его, но и предотвратите развитие осложнений: воспаления легких, гайморита, отита, крупа, бронхита и прочих.

*Если возникли осложнения*

Если доктор считает, что у ребенка обычное острое респираторное заболевание или бронхит, нужно продолжать нелекарственную терапию. При этом выздоровление идет не так быстро, но зато не срывается выработка защитных сил организма, не стерилизуется кишечник (то есть не развивается дисбактериоз). А главное, многие элементы нелекарственного лечения несут в себе закаливающий и общеукрепляющий эффект.

Если же возникли осложнения, в таких случаях, как мы уже говорили, в ход идут антибиотики. Но назначение должен делать только врач. И только тогда, когда действительно присоединяется бактериальная флора, поскольку на вирусы антибиотик не действует, а детские здоровье основательно портит. Лечение антибиотиками показано лишь при таких болезнях, как, например, воспаление легких, гнойные поражения среднего уха, гнойные поражения костей (остеомиелит), [менингит](http://malutka.net/meningit-u-detei) и так далее.

Детям предпочтительно назначают пенициллины (Амоксицилин, например). А вот Бисептол уже не применяют, так как возбудители бактериальных ОРЗ уже выработали к нему устойчивость. Одним из путей ограничения чрезмерно широкого использования антибактериальных средств общего действия при ОРЗ является применение препаратов, которые действуют местно и подавляют болезнетворную флору в слизистой оболочке дыхательных путей, практически не оказывая воздействия на весь организм. К таким принадлежит Биопарокс — применяется у детей старше 30 месяцев.

Итак, подытожим. Выздоровление и предотвращение осложнений в результате ОРЗ в подавляющем большинстве зависит от мамы (или от любого другого родственника, ухаживающего за ребенком). Только то, насколько быстро и адекватно вы среагируете на начало развития заболевания, имеет решающее значение. Поэтому еще раз напомним вам ваши действия, когда ребенок начинает болеть.

*10 главных правил успешного лечения ОРЗ у ребенка?*

1. По нескольку раз в день при любой погоде и самочувствии ребенка проветривайте помещение. Особенно перед сном. Частое проветривание облегчит ребенку дыхание и уменьшит насморк.
2. Контролируйте температурный режим и влажность в комнате, где находится ребенок. Воздух должен быть прохладным (20-22 С) и влажным (60%).
3. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок пил как можно больше теплой жидкости.
4. А вот кормить детей не рекомендуется, если они, конечно, не попросят. А если просят, то давайте легкоусвояемую пищу: никакого мяса и наваристых бульонов. Молочные продукты также исключены.
5. Не спешите [сбивать температуру](http://malutka.net/kak-sbit-vysokuyu-temperaturu-u-rebenka).
6. Будьте осторожны с травами. Детям до 12 лет и всем аллергикам нельзя самостоятельно назначать фитотерапию. Непременно посоветуйтесь об этом с педиатром.
7. Не применяйте в лечении ребенка домашние физиопроцедуры: банки, горчичники, жгучие пластыри.
8. Лечение кашля и насморка у детей требует осмотрительности.
9. Никогда не давайте ребенку антибиотики на свое усмотрение.
10. Не смешивайте лекарственные и нелекарственные методы лечения детей.

*Грипп у детей*

   Грипп - это заболевание вирусной природы, которому дети подвержены в той же степени, что и взрослые. Инфекция быстро распространяется в холодное время года и принимает характер эпидемии. При небрежном лечении грипп может вызвать у ребенка необратимые осложнения.

*Причины гриппа у детей*

   Как известно, возбудите­лями гриппа являются специфические вирусы, которые передаются от больного человека к здо­ровому воздушно-капельным путем, т. е. при чи­ханье и кашле или через предметы общего пользования.

*Симптомы гриппа у детей*

   Ребенок, заболевший гриппом, стано­вится вялым, отказывается от еды, его постоянно клонит в сон. Затем довольно быстро нарастают другие симптомы — головная боль, озноб, боль в мышцах и суставах. Температура тела у ребенка повышается до 38,5 °С (в тяжелых случаях до 40,5 °С) и, как правило, держится несколько дней. К этим признакам присоединяются насморк, сухой, «лающий» кашель, боль в горле. Ребенку больно двигать глазами. При осложненной форме гриппа у маленьких детей могут развиться симптомы, сви­детельствующие о поражении нервной системы, — головокружение, галлюцинации,[судороги](http://malutka.net/sudorogi-u-detei), [рвота](http://malutka.net/rvota-u-detei-kogda-stoit-bespokoitsya), бред. У многих детей возникают [желудочно-кишеч­ные расстройства](http://malutka.net/rasstroistvo-zheludka-u-detei).

   Если грипп протекает в легкой форме, основные симптомы проходят за 3—4 дня; в более серьезных случаях болезнь длится 10—14 дней. При неправиль­ном лечении грипп может привести к заболевани­ям верхних дыхательных путей, воспалению уха. Кроме того, он нередко вызывает у детей аллерги­ческие реакции. Эти осложнения могут отрицатель­но повлиять на психомоторное и физическое раз­витие ребенка, его иммунитет. Снижение иммунитета способствует активизации бактерий, которые ранее находились в организме ребенка в «спящем» состоянии. Это чревато разви­тием более грозных осложнений, таких как менин­гит, [пневмония](http://malutka.net/pnevmoniya-u-detei), нефрит (воспаление почек) и др. Поэтому к лечению гриппа у ребенка нужно отнес­тись очень серьезно. При появлении первых при­знаков болезни срочно вызывайте врача — только средствами народной медицины в этом случае не обойтись.

*Лечение гриппа у детей*

   Лечение гриппа, как правило, прово­дится в домашних условиях. Ребенку необходим постельный режим, а также прием витаминов, в особенности А, С и Е. Старайтесь постоянно проветривать комнату, в которой находится боль­ной ребенок. Полы и предметы обихода мойте с дезинфицирующими средствами. Чтобы не зара­зиться гриппом, при уходе за ребенком надевайте на лицо стерильную марлевую повязку, закрываю­щую рот и нос. Строго соблюдайте все рекоменда­ции врача, в том числе касающиеся приема анти­биотиков, которые назначаются с целью предотвращения осложнений. Давайте ребенку обильное питье — горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочную минеральную воду. При подъеме температуры тела выше 38 °С ребенку можно дать парацетамол в воз­растной дозировке. Однако для снижения жара можно использовать и народные средства — настой цветков липы или отвар сушеной малины (либо горячий напиток со свежими ягодами). Давайте ребенку вдыхать пары свежего измельчен­ного чеснока или лука: в этих овощах содержатся специфические вещества — фитонциды, обладаю­щие противомикробной и противовирусной актив­ностью.

   Детям старше 2 лет в первые дни болезни можно  делать паровые ингаляции с настоями ромашки, мяты, календулы, шалфея и другими. Дополнительно врач может прописать мукалтин и микстуру на основе корня солодки для разжиже­ния и выведения мокроты при кашле, а также сред­ства от насморка и аллергических проявлений. Для профилактики гриппа врачи рекомендуют делать детям [прививки](http://malutka.net/privivka-ot-grippa-detyam) (ребенку можно вводить вакцину с шестимесячного возраста). При всех заболеваниях аналогичного происхождения — острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), [аденовирусной инфекции](http://malutka.net/adenovirusnaya-infektsiya-u-detei), парагриппе — необходим такой же уход за ребенком, как при гриппе.

*Сопли у ребенка*

Насморк у малыша может стать самым настоящим испытанием для родителей. Заложенный носик дает о себе знать капризами, отказом от еды и неполноценным сном со стороны маленького члена семьи.

Причин для возникновения насморка у детей предостаточно. Он может быть активирован длительными прогулками на холоде и в сырую погоду. Озябшие или промокшие ножки – прямой путь к насморку. Переохлаждение стоп вызывает негативную реакцию во всем организме.

Также переохладить можно и саму слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вызвав при этом отек и усиленное выделение слизи. Активность малыша по части громко и с наслаждением покричать на улице в холодную пору этому очень способствует.

Еще одна частая причина насморка – социальная. Наверняка, Вам неоднократно приходилось сталкиваться с игнорированием некоторыми родителями такого “пустячка” как “течь из носа” у их детей. В следствие Ваш ребенок снова и снова возвращается с игровой площадки или детского сада с наградой в виде насморка.

Не стоит забывать и о [простудных заболеваниях](http://malutka.net/prostuda-u-detei), которые сопровождаются [заложенностью носа](http://malutka.net/zalozhennost-nosa-u-rebenka).

Важно понимать одно – вовремя не вылеченный насморк может привести к серьезным осложнениям в виде [гайморита](http://malutka.net/gaimorit-u-detei) (воспаление слизистой оболочки гайморовых пазух) и [отита](http://malutka.net/ostryi-srednii-otit-u-detei) (острое воспаление среднего уха).

*Как можно предотвратить насморк*

Прежде всего, следует внимательно отнестись к выбору одежды и обуви для прогулок на свежем воздухе. Следите за тем, чтобы малыш не переохладился, не вспотел и не промочил ноги. После возвращения домой проверьте ноги ребенка и если они влажные или холодные, то сразу примите меры. Для этого Вы можете посадить малыша в горячую ванну или подержать его ножки в горчичной ванночке, а перед сном напоить теплым молоком с медом и маслом (если нет аллергии на мед).

Старайтесь избегать общения вашего ребенка с простуженными детьми.

Укрепляйте иммунитет малыша с помощью сбалансированного питания, которое включает в себя [молочные продукты](http://malutka.net/molochnye-produkty-dlya-rebenka), мясо, рыбу овощи и фрукты. Не забывайте и о благотворном влиянии[физкультуры](http://malutka.net/fizkultura-dlya-detei) на общее состояние растущего организма. Если Вам кажется, что иммунитет все же ослаблен, обратитесь к педиатру. Он подберет вашему ребенку природные иммуномодуляторы (к ним относится эхинацея, астрагалус, женьшень, лакричник, красный клевер, одуванчик, чеснок, молочный чертополох, зверобой, чистотел, девясил).

Во время лечения заболеваний у ребенка не пользуйтесь [антибиотиками](http://malutka.net/antibiotiki-dlya-detei) без крайней необходимости, дабы не подавить его иммунитет.

Если насморка не избежали – “снимаем блокаду” и возвращаем свободу дыханию

Улучшить носовое дыхание ребенка помогает лечение сосудосуживающими каплями. Применение таких капель служит и профилактикой частых осложнений острых распираторных заболеваний – отита и [синусита](http://malutka.net/sinusit-u-detei). Но необходимо понимать, что чрезмерное увлечение такими “помощниками” может привести к привыканию, высушиванию слизистой оболочки полости носа и другим неприятностям. Все препараты, которые Вы используете для лечения ребенка, должны соответствовать его возрасту и обладать мягким щадящим действием.

Эффективно помогают очищать нос и носоглотку физиологические растворы и препараты из морской воды. Такие растворы можно купить в аптеке.

Часто в лечение ребенка родители обращаются к народной медицине. Однако важно понимать, что гомеопатия основана на растительных компонентах и тут возможны непредвиденные реакции со стороны организма ребенка в виде аллергии. Поэтому лучше не проводить эксперименты над собственным малышом, а обратиться за помощью к опытному гомеопату.

*Народные методы лечения соплей у детей*

Из известных народных методов  можно использовать паровые ингаляции из отваров ромашки, эвкалипта, шалфея, лаврового листа, мяты. Но и тут нужен правильный подход. При отсутствии [специального ингалятора](http://malutka.net/ingalyatory-dlya-detei), мы часто пользуемся самым известным способом – дышим над кастрюлей с горячим раствором. У детей такой прием может вызвать болезненную реакцию вследствие воздействия пара на лицо и слизистую оболочку глаз. В таком случае на помощь может прийти обыкновенная грелка. Залейте в резиновую грелку горячий раствор, оберните ее полотенцем и помогите ребенку подышать целебными парами. Такой способ ингаляции переносится малышом гораздо лучше, так как пар попадает только в верхние дыхательные пути и полость рта. Процедуру следует проводить через 1-1,5 часа после еды. После ингаляции не рекомендуется есть, пить и разговаривать примерно в течение часа.

Однако помните, что все эти процедуры можно проводить только в том случае, когда Вы имеете дело с простым насморком. Если речь идет о синуситах, то лечение должен назначать опытный врач.

*Что делать при рвоте у ребенка*

Что делать при рвоте у ребенка:

* Каждые 10 минут давайте ребенку 1-2 чайных ложек питья. Это может быть «Регидрон» (просто необходим в таких случаях), зеленый чай, слабый отвар ромашки, зверобоя или шиповника, отвар изюма. Питье должно быть температуры тела. Начините с малого. И если ребенка не рвет, постепенно увеличивайте дозу. Но в первый день не стоит давать пить больше полстакана за один раз.
* Если новорожденный часто и много срыгивает - замедлите кормление ребенка до прихода врача. Посадите ребенка вертикально (или возьмите на руки), спать кладите на животе.
* В перерывах между кормлениями можно дать укропной воды или слабый отвар ромашки.
* Если позывы на рвоту не возобновляются, то рекомендуется обильное питье.
* В некоторых случаях может помочь еле-еле подкрашенная марганцовкой вода вовнутрь.
* Хорошее действие оказывает сорбент (смекта, активированный уголь, энтеросгель). Но при вирусах особого смысла не имеет.
* Обязательна диета (только в тех случаях, если ребенок просит есть), а лучше недлительное голодание.
* Если позывы на рвоту не возобновляются, то рекомендуется обильное питье.
* Если вы уверенны, что [причиной рвоты](http://malutka.net/prichiny-rvoty-u-rebenka) является пищевое отравление – можно поставить ребенку[очистительную клизму](http://malutka.net/kogda-mozhno-stavit-klizmu-detyam).
* Если сильно рвет – можно сделать укол церукала.

*Зарядка для детей*

Если вы хотите растить здорового и крепкого малыша, без зарядки не обойтись, утверждают специалисты. И начинать заниматься с крохой можно уже с 6 месяцев.

Физические упражнения укрепляют детский организм, развивают, тренируют память, воспитывают в ребенке внимание, терпение и выносливость, закаляют. Будь-то двухлетний малыш или школьник, зарядка будет одинаково полезна каждому из них. Главное в этом деле — индивидуальный подход. Подбирайте упражнения с учетом возраста вашего ребенка: ему должно быть не только по силам выполнять их, но еще и интересно.

*Зарядка-игра*

Приступать к выполнению зарядки необходимо только в том случае, если малыш абсолютно здоров и находится в хорошем расположении духа. Любого ребенка следует заинтересовать, особенно это касается малышей. Зарядка должна проходить в форме игры, что в принципе сделать очень просто. Существует множество стишков для проведения таких занятий, которые помогут провести вам время весело и с пользой.

Как на горке снег, снег, (встаем на носочки, руки вверх)

И под горкой снег, снег. (приседаем)

И на елке снег, снег, (встаем, руки в стороны)

И под елкой снег, снег. (обхватываем себя руками)

А под снегом спит медведь, (покачались из стороны в сторону, руки согнутые в

локтях, перед грудью, ладони от себя)

Тише, тише, не шуметь. (пальчик к губам, шепотом)

Совушка-сова, (машем руками "крылья)

Большая голова ("нарисовали" руками круг)

На пеньке сидит, (присели)

Головой вертит,

Крыльями хлоп-хлоп! (прямыми руками хлопаем по бокам)

Ножками топ-топ!

Хорошим решением будет включить задорную детскую песенку и вместе повторять все движения, о которых в ней поется: прыгает зайчик, едет автобус, тикают часики. Даже не имея детских дисков и не зная ни единого стишка при желании без труда можно выйти из ситуации. Включите любую веселую музыку для фона (телевизор, радио, мобильный телефон) и предложите ребенку сходить на экскурсию в зоопарк. Имитируйте движения всех животных, которых вы там встретите. Покажите, как топает слон, как ходит лошадка или гусь, прыгает зайчик и так далее.

Зарядку для малышей рекомендуется проводить в первой половине дня, когда малыш бодр и весел. Лучше всего — в промежутке между завтраком и обедом, но ни в коем случае не на полный желудок и не непосредственно перед приемом пищи.

И пусть занятие будет длиться всего 10 минут (долго детки не могут задерживать свое внимание на чем-то одном), все равно комнату необходимо преждевременно проветрить, а дите одеть «по-спортивному»: удобная легкая футболочка и шортики, носочки, чешки или кроссовки.

*Зарядка-физкультура*

После трех лет детке нужны более серьезные физические нагрузки. Организм становится крепче, малыш выносливее, впору увеличивать длительность и интенсивность занятий, а также задуматься о переходе в новый формат их проведения: утренняя [гимнастика](http://malutka.net/gimnastika-dlya-detei). Это уже не столько игра, сколько полноценное физическое занятие. Поэтому к обмундированию следует подойти посерьезней: абсолютно спортивная форма одежды и хотя бы минимальный инвентарь. Добавляйте упражнения с мячом, скакалкой, массажными дорожками для стоп. Конечно, все это можно подключать и гораздо раньше, но теперь ребенок физически и морально готов заниматься ответственно.

Зарядка для детей должна проходить регулярно, а не от случая к случаю. Только тогда вам удастся добиться оздоровительного эффекта. Утреннюю гимнастику следует проводить натощак, только прополоскав ротовую полость. Идеальным вариантом было бы делать это на свежем воздухе, стоя босиком на траве. Но если такой возможности нет, то комнату заранее следует проветрить в течение 20-30 минут. После утренней гимнастики хорошо бы принять душ с элементами [закаливания](http://malutka.net/zakalivanie-rebenka) либо просто растереться полотенцем.

Комплекс упражнений должен быть подобран таким образом, чтобы работали все группы мышц. Он должен включать упражнения для рук, плечевого сустава, спины, поясницы, ног. В продаже есть множество видео-дисков с упражнениями для детей. Также подобные уроки можно просмотреть в интернете. Или хотя бы вспомнить школьную [физкультуру](http://malutka.net/fizkultura-dlya-detei). Зарядка обычно включает наклоны туловища, круговые вращения рук и ног, махи ногами, прыжки, приседания, бег и так далее.

Начинать и заканчивать зарядку необходимо с [дыхательной гимнастики](http://malutka.net/dykhatelnaya-gimnastika-dlya-detei). Для разогрева и охлаждения можно делать это, медленно шагая по кругу.

Следите за ребенком во время проведения занятия и после него. Важно, чтобы маленький спортсмен правильно дышал и верно выполнял каждое движение, изначально занимая правильное исходное положение. Если ребенок почувствовал себя неважно или у него впоследствии разболелась голова — это повод остановить занятие и проконсультироваться с врачом.

Зарядка для детей — это также зарядка и для родителей. Проведенное вместе занятие сблизит между собой членов семьи и принесет неоспоримую пользу и неописуемое удовольствие для каждого из них.

*Лечение сухого кашля у детей*

Детский кашель — вполне нормальное физиологическое явление, зачастую не требующее никакого лечения. Именно этот факт нередко становится основной причиной, по которой ребенок кашляет на протяжении длительного времени. Есть категория родителей, «любящих» лечить свое чадо. И стоит ему только кашлянуть, как мама тут же предлагает малышу микстуру. Лекарство начинает действовать, выполняя свое назначение, то есть провоцирует кашель. А вы неделями его «лечите», не понимая, в чем, собственно, дело.

Каждый ребенок просто должен кашлять, иначе как ему еще освобождать свои бронхи от инородных частиц: от самых микроскопических, попадающих с вдыхаемым воздухом, до относительно больших, отправленных туда детской ручкой. Каждый здоровый ребенок кашляет по 15-20 раз в сутки исключительно по этой физиологической причине. И такой кашель походит на сухой. Если мама слишком умная и заботливая и более чем вовремя начинает лечить ребенка, такой сухой кашель (мокроты ввиду отсутствия болезни нет) будет изматывать его на протяжении длительного времени.

Паровые ингаляции очень облегчают сухой кашель. Для этого можно использовать раствор питьевой соды (4 чайные ложки на литр воды) или щелочных минеральных вод (типа Боржоми). Однако детям ингаляции следует проводить крайне осторожно и четко выполнять правила безопасности. Никогда не применяйте в ингаляциях для ребенка кипящую воду!

Очень помогает при кашле у детей (особенно у новорожденных) легкий массаж грудной клетки и рефлекторных зон (стопы ног). А также многие прибегают к отвлекающим процедурам (банки, парение ног, горчичники), но по этому поводу ведется много дискуссий: все более современных педиатров считают такие методы лечения устаревшими и неоправданными.

Необходимо также выполнять еще некоторые правила по уходу за ребенком с сухим кашлем:

1. Увлажняйте воздух в помещении: сухой воздух провоцирует приступы сухого кашля. Проводите влажные уборки, положите на батарею мокрое полотенце, поставьте кастрюлю с кипящей водой.
2. Придерживайтесь температурного режима в комнате: 20-22 С.
3. Исключите раздражающие запахи: любого дыма (в том числе и табачного), моющих средств и прочих химических веществ.
4. Обеспечьте надлежащий питьевой режим. Ребенок должен пить много теплой (но не горячей!) щелочной жидкости: чай, молоко, негазированная вода.
5. Диета должна быть щадящей. Не заставляйте ребенка есть, а если он голоден — предложите ему легкие калорийные блюда: кисель, желе, фруктовое пюре. Хорошо при кашле кормить ребенка картофельным пюре на молоке с добавлением топленого масла.
6. Согревающий компресс на область грудной клетки может снять приступ кашля. После компресса ребенка следует тепло одеть.
7. Желательно периодически практиковать вдыхание теплого влажного воздуха. С этой целью можно встать в ванную комнату, закрыть дверь, включить душ и вдыхать теплый влажный воздух, наполняющий ванную комнату.

Наступление  влажного кашля у ребенка свидетельствует об облегчении состояния ребенка и приближающемся выздоровлении.

*Когда бить тревогу*

Если вы показали малыша врачу, выполняете его рекомендации, а сухой кашель не сменяется влажным и не проходит, следует показать его отоларингологу. Затяжной кашель требует детального обследования ребенка: проведение лабораторных анализов, консультации пульмонолога и фтизиатра. Необходимо найти причину такого длительного сухого кашля, а это может быть что угодно: [пневмония](http://malutka.net/pnevmoniya-u-detei), [туберкулез](http://malutka.net/tuberkulez-u-detei), бронхиальная астма! Продолжительный кашель весной и осенью нередко указывает на глистную инвазию у ребенка, а также на хронические аллергические воспаления. Такие ситуации требуют лечения у специалистов.

*Мокрый кашель у ребенка*

Мокрый или влажный кашель медики называют оптимистическим словом «продуктивный». Ведь при таком кашле есть результат: слизь отходит с бронхов наружу. Организм начинает самостоятельно справляться с очищением от мокроты — так происходит процесс выздоровления. Однако очень часто ему необходимо помочь.

Мокрый кашель, в основном, сопровождает инфекции дыхательных путей при ОРЗ и ОРВИ. Бывает, что при насморке (в том числе и аллергическом), возникает влажный кашель как реакция на слизь, попадающую в гортань из носа. Мокрота может образовываться при пневмонии и бронхитах. Все эти заболевания требуют грамотного комплексного лечения. Вы должны понимать, что мокрый кашель — всего лишь симптом.

Если ребенок просто покашливает время от времени, это вовсе не является поводом активно его лечить. Каждый здоровый ребенок в норме может кашлять по 10-15 раз ежедневно, в том числе и откашливать. Ведь он невысок, а внизу находится много пыли и других микрочастиц, попадающих в гортань при вдыхании. Да и куда только наши дети не лезут в течение дня — в самые удаленные и запыленные уголки. [Кашель](http://malutka.net/kashel-u-rebenka) — единственный способ избавиться от этой пыли. Особенно часто случается кашель у грудных детей: то молочко не туда потечет, то слезки и [сопли](http://malutka.net/sopli-u-rebenka) во время длительного плача. Прорезывание зубов также нередко сопровождается влажным кашлем из-за большого количества выделяемой слюны. Поэтому никогда не лечите неизвестно что, особенно, если его нет вообще.

*Симптомы мокрого кашля у детей*

Вас должен насторожить влажный детский кашель только в том случае, если он сопровождается другими симптомами:

* внезапно возникший и непрекращающийся;
* одышка (увеличение [частоты дыхания в минуту](http://malutka.net/chastota-dykhaniya-u-detei)) более 60 у ребенка в возрасте до двух месяцев, более 50 — от 2 до 12 месяцев и более 40 — у детей старше 1 года;
* температура постоянно в течение трех суток не снижается ниже 38 градусов;
* ребенок полностью отказывается от еды;
* боль в груди;
* кашель с хрипами, которые слышны на расстоянии;
* кашель с примесью крови;
* с мокротой зеленого цвета;
* развившийся на фоне ОРВИ и длительностью более 3-х недель;
* постоянный, длящийся неделями и месяцами кашель.

В таком случае необходимо лечить заболевание, вызвавшее мокрый кашель. Срочный вызов врача даже при малейших признаках заболевания необходим всем детям до года, детям с тяжелыми хроническими заболеваниями, а также при наличии у ребенка высокой температуры (выше 38° с) или одышки.

Если же кашель не мешает ребенку спать, играть, нормально питаться и вести полноценную жизнь, да и представляет собой не кашель, а покашливание, оставьте малыша в покое — здоровее будет. Необходимость в лечении всегда должен признавать врач, а не мнительные мамы и бабушки.

*Лечение мокрого кашля у детей до года*

Мокрый кашель — лучше, чем сухой. Но это вовсе не значит, что его не нужно лечить. Главным заданием при сухом кашле у детей является образование мокроты для выкашливания. Но при мокром необходимо облегчить ее отхождение, особенно это касается детского кашля. У детей мокрота слишком вязкая, поэтому ее отхождение очень затруднено. Сама по себе слизь — вещество патологическое, вовсе нежелательное в бронхах. Его необходимо извлечь, на что, собственно, и направлен кашель. При длительном нахождении внутри слизь становится очагом развития бактерий, процесс выздоровления затягивается во времени, а сама ситуация чревата осложнениями. Именно поэтому при мокром кашле у детей назначаются муколитические и [отхаркивающие препараты](http://malutka.net/otkharkivayushchie-sredstva-dlya-detei), а также комбинированные лекарства. Муколитики способствуют образованию слизи (если она есть, но ее количество недостаточно для легкого отхождения), а отхаркивающие препараты разжижают сформировавшуюся мокроту и помогают ее выведению.

Существуют отхаркивающие средства растительного и синтетического происхождения.

**Отхаркивающие средства растительного происхождения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название лекарства** | **Активные компоненты** | **Дозировка** |
| **Грудной сбор №1** | Алтей, душица, мать-и-мачеха | 2 ст. ложки (8-10 гр.) сбора залить 0,5 л. кипятка, настоять 1,5 часа. Детям в зависимости от возраста давать от 1-2 чайных ложек до 100 мл. перед едой. |
| **Грудной сбор №2** | Мать-и-мачеха, подорожник, солодка |
| **Грудной сбор №3** | Шалфей, анис, сосновые почки, алтей, солодка, фенхель |
| **Грудной эликсир** | Аммиак, анисовое масло, солодка | Детям столько капель, сколько ребенку лет |
| **Доктор Мом** | Лакрица, алоэ, ментол, девясил | По 1/2–1 чайной ложке 3 раза в день |
| **Алтейный сироп** | Корень алтея | детям старше 12 лет по 1 столовой ложке на 1/2 стакана воды, 4-5 раза/сут. Детям до 12 лет - по 1 чайной ложке сиропа на 1/4 стакана воды, 4-5 раза/сут Длительность лечения - 10-15 дней. |
| **Бронхикум эликсир** | Тимьян, травы Гренландии, квебрахо, первоцвет | Детям - по 1/2-1 чайной ложке 2-3 раза/сут. |
| **Бронхоцин** | Глауцин, эфедрин, базиликовое масло | Детям старше 3 лет - по 1 ч.л. 3 раза в день. Детям старше 10 лет - по 2 ч.л. 3 раза в день |
| **Глицерам** | Солодка | По 0,05 - 0,1 г 2 - 4 раза в день за 30 минут до еды. |
| **Пектусин** | Мята, эвкалипт | По 1 таблетке  2-3 раза в день под язык |
| **Солутан** | Экстракт красавки, новокаин, эфедрин, калия йодид | Детям с 12-15 лет - 5-10 капель 2-3 раза в сутки |
| **Термопсис** | Листья термопсиса | По 1 таблетке 3 раза в день |
| **Терпингидрат** | Продукты перегонки сосновой смолы | Дети до 1 года - 25-50 мг, 2-3 раза в день. до 2 лет - 0.05 г, 2-3 раза в день. 3-4 лет - 0.1 г, 2-3 раза в день. 5-6 лет - 0.15 г, 2-3 раза в день. 7-9 лет - 0.2 г, 2-3 раза в день. 10-14 лет - 0.25-0.3 г 2-3 раза в день. |
| **Туссин** | Гвайфеназин | Детям старше 12 лет - 200-400 мг (10-20 мл) 3-4 раза в сутки после еды; Детям 2-6 лет - 50-100 мг (2.5-5 мл) с интервалом 6-8 ч после еды; Детям 6-12 лет - по 100-200 мг (5-10 мл) 3-4 раза в сутки после еды. |

**Отхаркивающие средства синтетического происхождения**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название препарата** | **Дозировка** |
| **М-ацетилцистеин**  **(АЦЦ, Мукобене, Мукомист и др.)** | Внутрь после еды: детям старше 12 лет – 200 мг 2-3 раза в день. В ингаляциях – 150-300 мг на процедуру |
| **Карбоцистеин (Флюдитекидр.)** | Сироп 2%. детям: 2-5 лет – по 100 мг (по 5 мл – 1ч. л.) 2 раза в день, старше 5 лет – по 5 мл 3 раза в день |
| **Карбоцистеина лизиновая соль (Флуифорт)** | Сироп 450 мг/5 мл: внутрь 2-3 раза в сутки детям 1-5 лет – по 2.5 мл. 5-12 лет – по 5 мл. старше 12 лет – по 15 мл |
| **Бромгексин**  **(Бизолвон, Солвин, Флегамин)** | Таблетки 4 и 8 мг, сироп 4 мг/5 мл, 8 мг/5 мл, 10 мг/5 мл. Внутрь 3 раза в день: детям до 2 лет – по 2 мг, 2-6 лет – по 4 мг, 6-10 лет – по 6-8 мг. старше 10 лет – по 8 мг |
| **Амброксол**  **(Лазолван, Медовент, Фервекс от кашля)** | Таблетки 30 мг, раствор для приема внутрь и для ингаляций 7,5 мг/мл, сироп 15 мг/5 мл, 30 мг/5 мл. Внутрь детям до 5 лет – 7.5 мг, 5-12 лет —15 мг старше 12 лет 30 мг 2-3 раза в день Принимают после еды, запи­вая небольшим количеством жидкости. Ингаляции: 5 лет по 2 мл, >5 лет—2-3 мл 1-2 раза в день |
| **Дорназа альфа**(Пульмозим) | В ингаляциях по 2,5 мг 1-3 раза в день через небулайзер. Эндобронхиально по 1-2 ампулы на процедуру |

 Многие родители более склонны к растительным препаратам, но это не всегда оправдано. Во-первых, как бы странно это не звучало, но их эффективность в лечении кашля до сих пор так и не доказана клиническими исследованиями. Кроме того, они могут вызвать аллергию у ребенка, поэтому требуют осторожности в применении маленьким детям. Использование синтетических отхаркивающих средств в лечении кашля у детей считается более эффективным и показано при заболеваниях, сопровождающихся выделением вязкой, трудноотделимой мокроты: бронхит, пневмония, муковисцидоз. Поэтому педиатры нередко назначают детям именно синтетические отхаркивающие препараты. Но такое лечение должно проводиться под присмотром врача.

Самостоятельно не следует принимать никаких мер. Любое лекарство ребенку должен назначать доктор, подбирая при этом индивидуальную дозировку и другие лечебные мероприятия. Если по каким-то причинам вы лечите мокрый кашель у ребенка сами (но мы еще раз акцентируем на том, что это крайне нежелательный и непредсказуемый вариант), то главное, что вы должны понимать: влажный кашель ни в коем случае нельзя подавлять! Это союзник в борьбе с вызвавшим его заболеванием. Все ваши действия должны быть направлены на разжижжение слизи и облегчение ее отхождения.

Применение отхаркивающих препаратов требует особенной осторожности у маленьких детей. Лекарства могут вызывать аллергические реакции и даже рвоту, ведь они еще не могут справляться с большим количеством слизи. Поэтому следите за самочувствием малыша. Это касается не только и не столько синтетических отхаркивающих, как и в основной степени трав и растений. Лечение влажного кашля у детей средствами народной медицины также должно проводиться под наблюдением врача и по его рекомендациям.

*Ингаляции при мокром кашле*

Эффективным средством в лечении кашля у детей являются также паровые ингаляции. Попросите своего педиатра, чтобы он ознакомил вас со всеми правилами их проведения, и четко исполняйте порядок действий. Помните, что ингаляции могут не только помочь, но и навредить, поэтому проявите осторожность в их применении особенно очень маленьким деткам.

Как только вы добились того, что ребенок продуктивно откашливает слизь, лекарственное лечение следует прекратить. Теперь вы можете помочь малышу скорее выкашляться. Этому способствуют [подвижные игры](http://malutka.net/podvizhnye-igry-dlya-detei), смех, [физкультура](http://malutka.net/fizkultura-dlya-detei). Только все должно быть в меру — просто не запрещайте ребенку играть и веселиться.

Хороший эффект оказывает массаж спинки и грудной клетки, а также растирания. Особенно актуален такой способ в лечении мокрого кашля у грудничков и аллергиков. Физическое внешнее воздействие на бронхи способствует лучшему отхождению мокроты. Но массажировать следует легенько и осторожно, с чувством, тактом и расстановкой, как говорится.

Лечение детей — процесс ответственный и трудоемкий. Помните, что главная ответственность за их здоровье лежит на вас. Будьте уверенны в своем педиатре и в своих действиях. Экспериментировать на детях — не лучшая идея. Делайте только то, в чем вы не сомневаетесь.

*Как выбрать зимний комбинезон ребенку*

Это раньше, пожалуй, еще даже и не родив, знал, во что оденешь свое чадо: шубка – такая, как у всех советских деток, да валенки. В наше время же глаза просто разбегаются от того обилия моделей, которые предлагают иностранные и отечественные производители. С приходом активного времяпровождения на свежем воздухе даже зимой шубки уже как-то отошли на второй план: в них и повернуться неудобно, и снежки покидать как-то не сподручно. Заменили их комбинезоны.

Первые зимние комбинезоны для детей и утеплители для взрослых – да и часто и сейчас – набивались синтетическими материалами. Их несомненный плюс в том, что они, во-первых, гипоаллергенны. Во-вторых, в них не заводится всякого рода «живность» (типа клещей). Внутри такая одежда не деформируется, не пропускает холод и держит тепло.

Все синтетические наполнители нового поколения работают по одному общему правилу: они хорошо сохраняют тепло.

*Синтепон*

Самый ходовой утеплитель. Бывает старый и новый. Изготавливается из полиэфирных волокон. Волокна скрепляются специальным термическим способом. Раньше волокна были «склеены», отчего плохо сохраняли тепло, сейчас – они как бы держатся друг за друга с помощью силиконовых игл. Так он не теряет форму и дольше служит. Его минусы в том, что из-за пота и стирки он теряет до половины своей толщины. Пригоден для максимум -10, а вот для холодной зимы комбинезон с таким утеплителем лучше не покупать. Зато это отличный демисезонный вариант.

Стирать изделия с синтепоном следует при 30°C в мягких порошках, без отбеливателей.

*Холлофайбер, изофит, файберскин, полифайбер, файбертек*

Состоят из волокон в форме шариков, пружинок, спиралей. Они не создают полостей, не сообщаются между собой, а потому – комбинезоны с такими наполнителями хорошо держат форму. Выдерживает морозы до -25°. Стоят относительно недорого.

При покупке таких зимних комбинезонов для детей учитывайте, что производитель не станет расписывать вам названия синтетических наполнителей, а потому ищите лучше те, где указано, что в составе есть тонкие волокна. Они не впитывают влагу, дышат, пропускают воздух и сохраняют объем.

*Мембрана*

Тоненькая пленка, она приварена или приклеена по особой технологии к верхней ткани. Может быть также нанесена на ткань как специальная пропитка. С внутренней стороны может быть защищена ещё одним слоем ткани. Мембрана имеет структуру плёнки с с очень маленькими порами. Комбинезоны с использованием мембран – дышащие и водонепроницаемые. Минус в том, что при сильном ливне или образовании ледяной корочки на одежде с мембраной – комбинезон промокнет, так как отводит влагу мембрана только при движениях.

Такие комбинезоны не подходят деткам до года-полутора, не годятся для длительных прогулок, снегопадах, при температуре ниже -15° и при снегопадах.

Лучшая стирка – ручная, без отбеливателей, без отжима. Идеальный вариант – использование специальных порошков. Не гладить.

*Тинсулейт*

Один из лучших утеплителей на сегодняшнее время. Состав – очень тонкие волокна, хорошо удерживают тепло, а комбинезоны с ним – легкие и тонкие, но очень теплые. Согревает даже в очень сильных морозах. При стирке формы не меняет, не скатывается. Дорогой материал.

Стирать можно на машинной стирке при 40°с отжимом.

Популярностью пользуются и натуральные утеплители. К ним относятся гусиный пух, шерсть, овчина.

Один из самых давних – гусиный пух. Ему ни по чем сильные морозы, он легкий, долго служит, легко восстанавливается. Влага не впитывается. Утиный пух – дешевый. Но тепло не сохраняет, чего не скажешь про гусиный. Комбинезоны на гусином пуху – легкие по весу и не деформируются. Минус их в том, что они могут вызвать аллергию, в них заводятся микроорганизмы, комбинезоны долго сушатся. Кроме того, в нем жарко, если температура ниже 15 градусов мороза.

Стирать лучше всего в деликатном режиме, без отбеливателей, при температуре 30°. Не гладьте.

Из шерсти лучше всего выбирать овчину. Она стойкая и долго прослужит. Гипоаллергенна. Тепло хранит до -25°. Подходит деткам для года, поскольку сама по себе овчина нелегкая, двигаться в ней неудобно.

Самому лучше всего не стирать, а отдавать в химчистку.

Что касается верхней ткани зимнего комбинезона, то учитывайте, что она должна пропускать воздух и отталкивать воду, так что внимательно читайте инструкцию. Чаще всего, верхний материал изготавливают из полиамида.

Это может быть ткань «кордур» и «нейлон полиэстер» с пропиткой из тефлона. Это прочные морозостойкие материалы с водоотталкивающей пропиткой. Ткань из нейлона полиэстра – мягкая, переливается из-за того, что в ее основе - переплетение двух разных по структуре нитей.

Подкладка в зимних комбинезонах изготавливается чаще всего из нейлона, хлопка и флиса.

Нейлоновая подкладка обеспечивает легкость изделию. Она быстро сохнет и стираться может в машинке.

Флис - синтетическая шерсть. Влагу не впитывает, проводит ее, хорошо держит тепло. Хороший качественный флис способен создать необходимую вентиляцию при перегреве и вывести наружу конденсат. Вот только работает флис, если под него вы одели ребенку [термобелье](http://malutka.net/termobele-dlya-detei) или футболку с синтетикой.

*Практические советы*

Если увидите непонятное название, лучше не покупайте. Внимательно рассмотрите на ярлыке материалы, из которых изготовлена верхняя ткань, подкладка, набивка. Пусть вам подскажет продавец-консультат: объяснит технологии, по которым утеплитель изготовлен, что дает эта технология, какого качества продукцию производит.

Возьмите на заметку: у солидных фирм к товарам прилагается специальная книжечка: там подробно описаны используемые материалы и их качество.

Ориентируйтесь при выборе [зимней одежды](http://malutka.net/zimnyaya-odezhda-dlya-detei) на своего ребенка. Присмотритесь: как у него с терморегуляцией, как часто он простывает, не страдает ли от синдрома холодных ног,

Никто, кроме вас, не сможет определиться, в каком именно комбинезоне малыш не будет мерзнуть. Наблюдайте за своим малышом.

Возьмите на заметку: лучше всего ищите указатель на ярлыке, где допустимая температура до -10° или до -40°. Это оптимальный вариант.

Греет на самом деле, не утеплитель, а воздух в его полостях. Тут должно срабатывать правило: чем легче волокна, чем больше полостей внутри, тем ниже температура, при которой можно использовать эту одежду. Если пуховик настоящий, то на его ярлыке будет написано «down». Значит, внутри такого комбинезона находится именно натуральный пух.

Возьмите на заметку: 100% «down» очень редко встречается. В него, как правило, добавляют перья, тогда надпись на ярлыке будет «feather». Если написано «cotton», то это не пуховик, а обычная куртка на подкладке. «Wool» на ярлыке - шерстяной ватин внутри. «Polyester» или «waltern» равны синтепону или его современным разновидностям.

*Как сбить температуру у ребенка*

Повышение температуры тела сопровождает множество детских заболеваний. Фактически оно является сигналом о том, что в организме начался какой-то воспалительный процесс, и на это следует обратить внимание. Температура может подниматься вследствие большого количества различных причин, в том числе и довольно «безобидных»: усталости, перемены погоды, эмоционального стресса. Родители могут даже не догадываться о том, что у ребенка поднялась температура. Но как только мы замечаем у чада жар на фоне, скажем, простуды, то сразу начинаем искать средство для снижения температуры.

Между тем повышение температуры при ОРВИ и ОРЗ — это больше благо, нежели вред. И далеко не всегда температуру у ребенка нужно и можно сбивать.

Врачи чаще всего рекомендуют использовать свечи. Они быстро действуют и незаменимы, когда малыш отказывается пить лекарство. Старшие детки предпочитают сироп. Насчет эффективности препарата: примерно одинаково хороши ибупрофен и парацетамол (синонимы - дофалган, панадол, калпол, мексален, доломол, [эффералган](http://malutka.net/svechi-efferalgan-dlya-detei), тайленол). Причем первый оказывает еще и болеутоляющее действие (но противопоказан в первом полугодии жизни). А [парацетамол](http://malutka.net/detskii-paratsetamol) — лекарство уникальное по своей безопасности. Но он эффективен именно при ОРВИ. И вы должны знать, что давать его можно не более 4-х раз в сутки и не более 3-х суток подряд.

Если вы приверженец гомеопатии, то в зависимости от симптоматики температуру можно понизить белладонной или аконитом. В этом вам поможет разобраться ваш лечащий гомеопат.

Необходимо давать ребенку как можно больше пить, чтобы увеличить потоотделение. Кроме того, нужно обеспечить прохладную температуру воздуха в помещении (16-18 градусов), чтобы при вдыхании «лишнее» тепло организма израсходовалось на согревание воздуха. Придерживаясь этих правил, вы значительно повысите шансы ребенка самостоятельно справиться с высокой температурой. К тому же, без этих условий (обильного питья и прохладного воздуха) уменьшается эффективность любого лечения, а риск побочных реакций возрастает.

Следует знать, что до 12 лет строго противопоказано применение ацетилсалициловой кислоты. Это может привести к развитию синдрома Рея, при котором поражаются печень и мозг.

Если температура была слишком высокая, то не нужно рассчитывать на полное ее падение. Просто немного снизить температуру будет вполне достаточным.

Некоторые врачи убеждены, что в домашних условиях нельзя проводить никаких процедур, предусматривающих контакт тела с холодом. Это вызывает спазм сосудов. Да и уменьшается температура только кожи, а внутри она наоборот поднимается. Такое состояние может быть крайне опасным.

Ни в коем случае нельзя проводить никакие растирания. Ребенка начинает бить озноб, происходит нежелательное механическое воздействие на кожу, а если к растираниям добавить алкоголь или уксус (что раньше очень широко применялось), то к и без того тяжелому состоянию чада примкнет еще и токсическое отравление (ведь кожа будет впитывать пары спирта и кислоты). Достаточно просто аккуратно смачивать поверхность тела (особенно лоб и конечности) обычной водой.

Злоупотреблять [жаропонижающими](http://malutka.net/zharoponizhayushchee-dlya-detei) не следует: их дают не более 2–3 раз в день и не более 2–3 суток подряд.

Если высокая температура держится длительное время, а сбить ее в домашних условиях не удается, — срочно вызывайте врача. Поскольку этому может быть множество причин, грозящих вашему малышу опасностью.

Ну и, конечно же, сидите дома. Гулять в таком состоянии строго запрещается!

Более медленно, нежели жаропонижающие, но совершенно безопасно, по мнению народных ценителей, действуют влажные обтирания, причем для этого необходимо использовать воду комнатной температуры. Эффективное народное средство при высокой температуре у ребенка — обертывание. Укутайте голого ребенка в смоченную в прохладной воде льняную простынь, наденьте мокрые носочки из х/б ткани, поверх них — сухие шерстяные, затем замотайте его в сухое махровое полотенце и поверх — в теплый шерстяной плед. Когда больной пропотеет, обмойте его под душем и оденьте в сухое белье и одежду.

Очень важно знать, что подобные приемы — растирания и обертывания холодной водой — можно проводить только при «горячем» жаре. Если у ребенка бледное лицо и сухие холодные конечности, то налицо спазм сосудов и холодная вода только ухудшит его состояние.

Многим помогает теплый душ или ванная: просто поставьте ребенка на несколько минут под душ или подержите в ванной с водой, которая на 2 градуса ниже температуры его тела. Затем быстро укутайте (вытрите и оденьте). Однако я бы такой способ не рекомендовала по одной причине: происходит резкое снижение температуры тела на несколько градусов, что является довольно сильным ударом по сердечной системе.

Поспособствовать снижению интоксикации при высокой температуре может очистительная клизма из 1 чайной ложки соды, разведенной в стакане воды: полугодовалым младенцам вводят до 50 мл содового раствора, после полугода до полутора лет — до 100 мл, после 2 лет — до 200 мл.

*Температура у ребенка после прививки*

   Повышение температуры после проведения вакцинации – это вполне нормальная реакция организма. И если ребенка больше ничего не тревожит – беспокоиться не стоит. Это значит, что иммунная система заработала. Но отсутствие высокой температуры вовсе не означает, что процедура была неэффективной.  
   Если ребенок нормально себя чувствует, то не нужно сбивать температуру до 38,5 С. В случаях более значительного повышения температуры, а также когда температура держится на уровне 38,5 С вечером, ребенку следует дать парацетамол или ибупрофен, но ни в коем случае не аспирин!  
   Но если появились дополнительные симптомы ([понос](http://malutka.net/ponos-u-detei), [рвота](http://malutka.net/rvota-u-detei-kogda-stoit-bespokoitsya), общее недомогание) – осмотр врача обязателен. Правда, однократная рвота или понос также считается нормальной реакцией организма на вакцину. Но только врач может точно выяснить причину повышения температуры и появления других симптомов.  
   Склонным к фебрильным судорогам деткам температуру следует понижать, начиная с отметки 37,5 С. А если невропатолог посоветовал, – то начать лечение еще до появления симптомов.

*Гипертермический синдром у детей*

Опытные родители однозначно уведомлены, что повышение температуры тела у малыша является таким себе защитным механизмом, ответом на атаку болезнетворных организмов. Повышение температуры – это всегда признак того, что организм ребенка активизирует защитные функции, признак борьбы за здоровье и нормальное состояние иммунной системы малыша. Не зря медики рекомендуют не [сбивать температуру у ребенка](http://malutka.net/kak-sbit-vysokuyu-temperaturu-u-rebenka), если ртутный столбик не «заполз» выше 38-38,5 градусов – до этих отметок температура сверх высокой и угрожающей не считается, и организм ребенка еще в силах самостоятельно бороться с вирусами и инфекциями.

Однако, существует состояние, сопровождающееся высокой температурой и действительно представляющее угрозу, если вовремя не будет оказана необходимая помощь. Речь идет о таком явлении, как гипертермический синдром у детей – явлении, требующем срочного вмешательства изначально родителей, а при необходимости и медиков.

Гипертемический синдром у детей – это повышение температуры тела до 39 градусов и выше вследствие срыва терморегуляционных механизмов, что приводит к нарушениям теплового обмена. Гипертермический синдром у детей может иметь инфекционную первопричину, или же быть вызван неинфекционными факторами (аллергией, переутомлением и т. д.). Как бы там ни было, выделяют три стадии такого состояния у детей: легкую (с повышением температуры тела до 39,5 градусов), среднетяжелую (до 40 градусов и без судорог) и тяжелую (40 и выше, с судорогами). И чем младше возраст ребенка, у которого наблюдается гипертермический синдром, тем важней проводить необходимые мероприятия по его устранению: высокая температура может спровоцировать крайне тяжелые состояния у малышей.

Так, на фоне сильно повышенной температуры у ребенка быстро нарушается обмен веществ, организм испытывает повышенную потребность в кислороде, кислородная недостаточность способствует быстрой интоксикации организма, отеку мозга, вызывает судороги. Усиленная нагрузка приходится и на сердце. Если же гипертермический синдром у детей сопровождается повышением температуры тела сверх 40 градусов, это уже представляет прямую угрозу для жизни малыша: на этом этапе происходят сильнейшие церебральные, дыхательные, обменные нарушения.

Гипертермический синдром легкой тяжести сопровождается все больше не такими тяжелыми симптомами: в «температурном» промежутке 38-39 градусов малыш чаще жалуется на слабость,[головную боль](http://malutka.net/golovnye-boli-u-detei) и головокружение, шум в ушах, озноб. Также можно отметить бледность кожи, частый пульс, усиленное потоотделение, снижение артериального давления. Если вовремя не предпринять меры по устранению гипертермического синдрома, с дальнейшим повышением температуры тела ситуация усугубляется: возможно появление [судорог](http://malutka.net/sudorogi-u-detei), галлюцинаций, двигательных расстройств, [рвоты](http://malutka.net/rvota-u-detei-kogda-stoit-bespokoitsya), ребенок теряет сознание, артериальное давление неуклонно падает, нарушаются дыхательные функции. Крайне высокую температуру – около 40 градусов и выше – очень тяжело переносят все дети. Температуру же в 38-39 градусов малыши переносят по-разному, но, в любом случае, сбивать ее на таких отметках уже нужно.

И лучше – если это сделает квалифицированный врач: если температура у ребенка в границах 39 градусов держится более, чем два часа, необходимо срочно вызывать педиатра. Так же, как если температура сопровождается болью в животе, тошнотой и рвотой, головными болями и расстройствами зрения.

Первоочередное задание при гипертермическом синдроме – создание условий для быстрейшего снижения температуры тела, для чего используются физические и медикаментозные средства. Среди них – обтирание водой комнатной температуры, обеспечение больного достаточным количеством питья (желательно – потогонного: отвары ромашки, липы, чай с малиной). Обтирания уксусными и спиртовыми растворами необходимо проводить очень осторожно: при высокой температуре и спирт, и уксус быстро всасываются в кровоток через кожные покровы и могут вызвать отравление. В качестве [жаропонижающего средства](http://malutka.net/zharoponizhayushchee-dlya-detei) используется парацетамол, в некоторых случаях и анальгин (помимо жаропонижающего, обладает также и обезболивающим эффектом). Препараты вводятся либо внутримышечно, либо внутривенно. Если гипертермический синдром у детей носит инфекционную природу, назначаются[антибиотики](http://malutka.net/antibiotiki-dlya-detei) – исходя из основного заболевания. Также в борьбе с гипертермическим синдромом назначаются литические смеси, коллоидные растворы для улучшения кровообращения.

При наличии гипертермического синдрома, в процессе лечения температуру ребенку нужно измерять каждые 30-60 минут. Когда температура будет снижена до 37 градусов, мероприятия по устранению гипертермического синдрома на время нужно прекратить: возможно, дальше стабилизация произойдет самостоятельно.

*Температура 39 у ребенка*

Повышение температуры у ребенка, как правило, становится симптомом наличествующего заболевания. Незначительно повысившаяся температура является свидетельством того, что иммунная система малыша борется с инфекцией, параллельно вырабатывая иммунитет. Именно поэтому медики советуют не[сбивать детям температуру](http://malutka.net/kak-pomoch-rebenku-v-period-prorezyvaniya-zubov), пока показатель на термометре не достиг 38 градусов. При этом врачи отмечают, что критический подъем температуры – до 39 градусов и выше – случается не очень часто. И тем не менее, к любому повороту ситуации родителям маленького ребенка нужно быть готовыми.

Температура 39 у ребенка может сопровождать инфекционные и вирусные заболевания, прорезывания зубов. Ситуацию, когда температура у деток поднимается до таких высот, называют общим понятием «гипертемический синдром». Сопровождается температура 39 у ребенка, как правило, вялостью и сонливостью, [отсутствием аппетита](http://malutka.net/plokhoi-appetit-u-rebenka), ознобом. И бороться с гипертемическим синдромом необходимо начинать уже сразу после того, как повышение температуры было обнаружено – чтобы не допустить дальнейшего ее возможного повышения.

Для снижения температуры 39 градусов, в первую очередь, ребенку нужно обеспечить покой, уложив его в кровать, и предпринять шаги, которые дадут возможность организму терять тепло. Тепло в этом случае будет уходить вместе с потом, а значит, необходимо сделать все для того, чтобы ребенок пропотел. Достигнуть повышенного потооделения можно за счет обильного питья и поддерживания в помещении температуры на уровне 16-18 градусов – ребенок при этом должен находится в теплой кровати. Оптимальным питьем для малышей до года в случае повышения температуры до 39 градусов считается отвар изюма, после года – компот из сухофруктов. Резко повышает потооделение чай с малиной, но перед тем, как поить им ребенка с высокой температурой, следует дать сначала какой-либо другой напиток. Не рекомендуется чай с малиной детям, не достигшим одного годика.

Многие помнят старый дедовские способы, которыми в детстве мамы и бабушки сбивали высокую температуру – прикладывания грелок со льдом, укутывания в мокрые холодные простыни, растирания спиртом или уксусом. Сегодня медики предупреждают: такие меры для снижения температуры 39 у ребенка не годятся, больше того, они еще больше могут ситуацию усугубить. Так, прикладывание холодных предметов к «температурящему» телу ребенка провоцирует спазм сосудов кожи. И если снижение температуры кожи и происходит, то температура внутренних органов, наоборот, увеличивается, что представляет исключительную опасность. Растирать же спиртом или уксусом нельзя, поскольку через кожу эти вещества попадают в организм ребенка, а значит, возможно [отравление](http://malutka.net/pishchevoe-otravlenie-u-detei).

А вот обтирания водой комнатной температуры эффект все же могут принести. Так, обтирать можно ноги и руки малыша, смочив полотенце водой комнатной температуры – но только в том случае, если ноги и руки у ребенка теплые. Холодные конечности у маленького с температурой 39 говорят о том, что произошел спазм сосудов кожи, и тело не отдает тепло. В этом случае малыша нужно согреть – положить в ноги грелку, растереть руки и ноги и одеть носки и варежки.

В случае повышения температуры до 39 градусов ребенок обычно теряет аппетит и отказывается от пищи. Не следует в этом случае заставлять его кушать, главное – чтобы он сейчас много пил. Все силы маленького организма сейчас мобилизированны на борьбу с инфекцией, и он не хочет расходовать их на переваривание пищи. Именно поэтому температура 39 у ребенка, как правило, сопровождается отсутствием аппетита. На 2-3 день кроха сам попросит кушать, если захочет: тогда следует отдать предпочтение легкой пище – [творогу](http://malutka.net/tvorog-dlya-detei-do-goda), [вареному яйцу](http://malutka.net/yaitsa-dlya-detei), сухарям или печенью, каше.

Что касается [жаропонижающих средств](http://malutka.net/zharoponizhayushchee-dlya-detei) в случае сильного повышения температуры у ребенка, то оптимальным вариантом в этом случае врачи называют парацетамол и его производные – лекарства Панадол, Калпол, Эффералган, Дофалган. Также хорошим эффектом обладает ибупрофен – в виде лекарства Нурофен. Вот только температура 39 (и выше) у ребенка зачастую плохо сбивается, если жаропонижающее дается перорально, а вот наиболее скорый результат обеспечивают лекарства в свечах.

Если температура 39 у ребенка, не смотря на все предпринятые меры, не снижается, следует обязательно вызвать врача. Также причинами для срочного вызова скорой помощи становятся [судороги](http://malutka.net/sudorogi-u-detei) или потеря сознания, сопровождающие высокую температуру у малыша; если температура 39 у ребенка сопровождается [головными болями](http://malutka.net/golovnye-boli-u-detei), болями в животе или в груди, ему тяжело глотать или дышать; если на фоне высокой температуры меняют цвет кожные покровы малыша – он становится очень бледным или синюшный.

*Дисбактериоз у детей*

Дисбактериоз сегодня, к превеликому сожалению, далеко не редкость, в том числе – дисбактериоз у детей. Под дисбактериозом (его еще называют дисбиоз) подразумевают изменение нормальной микрофлоры кишечника.

А, как известно, состояние микрофлоры кишечника необычайно важно: именно благодаря балансу бактерий, которые ее формируют, обеспечивается нормальное переваривание пищи и сохраняется стойкость организма к различного рода инфекциям.

О дисбактериозе говорят, когда по той или иной причине микрофлора кишечника изменяется – сокращающееся количество полезных бактерий провоцирует развитие гнилостной или бродильной формы, грибов, происходит заселение кишечника нехарактерными микроорганизмами.

*Причины дисбактериоза у детей*

Нередко дисбактериоз становится, так сказать, «последствием» или же «спутником» основного заболевания. Так, причины дисбактериоза у детей могут быть самыми разными: начиная от неправильного прикорма малыша – и до приема матерью антибиотиков, что влечет за собой нарушение кишечной микрофлоры и у ребенка, если он находится на грудном вскармливании. Итак, если перечислять причины дисбактериоза у детей, следует упомянуть:

* нерациональное питание матери, прием ею антибиотиков, позднее или неправильное прикладывание к груди (когда происходит заглатывание воздуха), если ребенок находится на грудном вскармливании;
* резкое отлучение ребенка от груди, частая смена смесей, неправильное введение прикорма;
* непереносимость белков молока ребенком;
* инфекционные заболевания разного происхождения, но, в первую очередь, кишечные – сальмонеллезы, вирусные диареи;
* аллергические реакции, диатез;
* неблагополучная экологическая обстановка.

*Признаки дисбактериоза у детей*

Поскольку дисбактериоз является заболеванием, которое затрагивает орган пищеварительной системы, то и симптомы его схожи с признаками, сопровождающими проблемы желудочно-кишечного тракта. Заподозрить дисбактериоз можно, если на фоне потери аппетита у малыша наблюдаются запоры и поносы, при этом имеет место вздутие живота по причине скопления газов. Сопровождается дисбактериоз и периодично возникающими схваткообразными болями в животе.

Характерный признак нарушений микрофлоры кишечника – так называемый «симптом проскальзывания пищи»: когда ребенок только покушав, сразу просится на горшок. При этом в кале может наблюдаться слизь и непереваренная пища, а испражнения отличаются неприятным запахом.

Проявляться дисбактериоз может и аллергическими реакциями: высыпаниями на коже и ее шелушением. В связи с нарушением всасывания кишечника и последующим развивающимся дефицитом витаминов и минералов, у ребенка могут слоиться ногти и ломаться волосы, появляться кровоточивость десен.

В целом же дисбактриоз провоцирует снижение защитных сил организма, страдает иммунитет малыша. Соответственно, ослабленный организм легко «цепляет» всевозможные вирусные и инфекционные заболевания, ребенок часто болеет.

*Анализ на дисбактериоз у детей*

В целях диагностики дисбактериоза понадобится микробиологический анализ кала, позволяющий опередить соотношение нормальных и условнопатогенных микроорганизмов в кишечнике и оценить качество микрофлоры. Анализ кала, ко всему, также даст возможность определить чувствительность микроорганизмов к тем или иным лекарственным средства, что в будущем определит схему лечения и подбор препаратов. Для такого вида анализа нужен утренний кал, около 5-10 г: после хранения материала при комнатной температуре в течение достаточно длительного времени, точно определить микрофлору будет невозможно.

Для оценки функции кишечника и определения вероятности дисбактериоза может быть полезен и такой анализ, как копрограмма. С его помощью оценивается способность кишечника переваривать пищу, выявляются нарушения ее расщепления и всасывания. Для копрограммы можно сдавать и вечерний кал, однако, хранить его в этом случае лучше в закрытой стеклянной емкости и на нижней полке холодильника.

Кстати, оценивать способность переваривания кишечника специалист может также, определяя количество углеводов в кале.

*Диета при дисбактериозе у детей*

Одним из первых условий для правильного лечения дисбактериоза становится специальная диета с исключением определенных продуктов и соблюдением правил лечебного питания.

Что касается дисбактериоза у грудных детей: правильная [диета для детей](http://malutka.net/dieta-dlya-detei) на грудном вскармливании предусматривает обязательное применение так называемых пробиотиков. Источники естественных пробиотиков – кисломолочные продукты (кисломолочные смеси), содержащие бифидо- и лактобактерии. Кроме того, применяются и специальные лечебные смеси, а при нарушении выработки и/или усвоения полезных веществ, понадобится дополнительный прием витаминов и минералов.

Для деток постарше диета при дисбактериозе также очень важна. В первую очередь, в рационе питания должны присутствовать продукты с пищевыми волокнами – злаки, овощи и фрукты. Так, полезны каши: предпочтение следует отдать гречневой, овсяной, рисовой, пшенной, ячневой. Из овощей, богатых клетчаткой, наилучшим выбором в случае дисбактериоза станут тыква, кабачки и цуккини, цветная капуста, морковь, свекла. До 3-х лет овощи следует готовить на пару, отваривать или тушить, готовить из них полезный витаминный отвар. Лишь после 3-х лет некоторые из овощей, например, капусту, в небольших количествах можно давать малышу в сыром виде.

Показаны при дисбактеризе и фрукты: полезными будут для ребенка запеченные яблоки для восполнения калиевого баланса. Хорошо включать в рацион фрукты и ягоды, обладающие бактерицидными свойствами – абрикос, гранат, бруснику, черную смородину, шиповник, рябину. Из них можно готовить кисели или компоты, целебные отвары, некоторые изредка давать малышу в сыром виде. Вот только, готовя фруктово-ягодные напитки, следует помнить: употребление сахара негативно сказывается на микрофлоре кишечника, поэтому, подслащать отвары или кисели нужно минимально.

Источником белка на время лечения дисбактериоза для ребенка должны стать паровые омлеты, приготовленные на пару или отварные нежирные сорта мяса и рыбы.

Необходимы и кисломолочные продукты, обогащенные бифидо- и лактобактериями, восстанавливающими нормальную микрофлору кишечника.

Диета при дисбактериозе у детей предусматривает полное исключение из рациона жареных и копченых, маринованных, острых и соленых продуктов. Исключается также любой фаст-фуд, газированные напитки, сладости, жирные сорта мяса и макаронные изделия. Необходим режим приема пищи: приемы пищи должны совершаться в одно и то же время, перекусы не рекомендованы.

*Лечение дисбактериоза у детей*

Кроме того, что для восстановления нормальной микрофлоры кишечника обязательна специальная диета, врачом будет назначены к приему и лекарственные препараты. Лечение дисбактериоза всегда назначается специалистом: педиатром, гастроэнтерологом, инфекционистом или аллергологом. Дело в том, что дисбактериоз обычно не является самостоятельным заболеванием, а развивается преимущественно на фоне основных болезней. Выявив причину, специалист сможет назначить подходящие препараты, которых сегодня есть огромное количество, и разработать индивидуальную подходящую схему лечения.

Для восстановления микрофлоры кишечника обычно назначаются ферментные препараты – в них содержаться полезные для пищеварения бактерии. К таковым относятся препараты Бифидумбактрин, Бифиформ, Лактулоза, Хилак-форте. Какое из средств необходимо в том или ином случае для лечения дисбактериоза, решается врачом. Терапия заболевания может предусматривать также прием энтеросорбентов, способствующих всасыванию и выведению из организма болезнетворных микроорганизмов. В тяжелых случаях может быть определен и прием антибактериальных препаратов, таких как Метронидазол, Нифуроксазил, Фуразолидон. Но, опять-таки, целесообразность и оправданность такого рода средств определять врачу после предварительного осмотра и диагностики.

В отдельных случаях для лечения дисбактериоза могут назначаться иммуномодуляторы (к примеру, Аципол), хорошую «службу сослужат» и витаминно-минеральные комплексы.

*Профилактика дисбактериоза у детей*

Профилактика дисбактериоза у детей должна начинаться вовсе не после появления малыша на свет, а еще даже на этапе планирования беременности. Так, необходимо посетить гинеколога и определить состояние микрофлоры половых органов, при необходимости, предпринять меры для ее корректировки. Кроме того, важен контроль микрофлоры и в период беременности: необходимо соблюдать определенный режим питания и обеспечить нормальную работу кишечника. При необходимости по рекомендации гинеколога может проводиться профилактика с применением лакто- и бифидосодержащих препаратов.

Уже после рождения ребенка важным элементом профилактики дисбактериоза становится своевременное начало лактации и последующее длительное грудное вскармливание малыша. В период лактации важно также соблюдение рациона питания и кормящей матерью.

По мере взросления крохи, следует уделить внимание правильному прикорму. В обязательном порядке в качестве прикорма ребенку нужно давать кисломолочные продукты, содержащие бифидобактерии. Для подверженных острым вирусным респиратнорным инфекциям и часто болеющих деток показано дополнительное использование пробиотиков.

Ну и, конечно, следует наблюдать за состоянием ребенка, за изменением консистенции стула малыша, динамикой массы тела. Даже если возникают хоть малейшие сомнения и подозрения, лучше проконсультироваться со специалистом: пусть он либо уверит, что поводов к тревогам нет, либо при необходимости своевременно назначит подходящее лечение.

*Запоры у детей*

«Энциклопедический словарь медицинских терминов» определяет запор как «замедленное, затрудненное или систематически недостаточное опорожнение кишечника». О симптомах запоров много говорить нечего: запором считается хроническое отсутствие стула дольше двух дней, при этом оно может сопровождаться болями, повышенным метеоризмом, ощущением дискомфорта, тошнотой, изжогой. Такое состояние знакомо и актуально для многих родителей и их детей. Поэтому не помешает узнать о нём несколько больше.

Начать хотелось бы с того, что к детским запорам следует относиться серьезно. Поскольку именно запоры могут быть предвестниками многих заболеваний и нарушений. Иногда они свидетельствуют о врожденных нарушениях строения кишечника или обмена веществ. Так что облегчением состояния ребенка лечение запоров не заканчивается. Всегда следует начинать с того, чтобы найти причину запора. Хотя, честно говоря, это удается сделать далеко не всегда.

*Причины возникновения запоров у детей*

Хорошая новость состоит в том, что опасных причин возникновения запоров не так уж и много. Плохая — они все же есть. К примеру, у детей первого года жизни может развиться болезнь Гиршспрунга, последствием и симптомом которой является как раз запор. Эта болезнь лечится только хирургическим путем. Но, к счастью, встречается нечасто: у одного из 2-5 тысяч новорожденных.

Установить причину запора самостоятельно практически невозможно. Если, конечно, вы кормите ребенка только рисом и не даете ему жидкости — тогда все очевидно. Но в большинстве случаев разбираться в том, что вызвало запор у ребенка, должен врач. Однако знание факторов, провоцирующих развитие запоров, во многих случаях может облегчить поиск ответа на вопрос «почему [ребенок не какает](http://malutka.net/chto-delat-esli-rebenok-ne-kakaet)?».

Итак, среди причин возникновении запоров у детей могут быть следующие:

* перегрев ребенка (особенно новорожденного);
* частое кормление ребенка, сбои в ритме питания;
* нарушение принципа сбалансированного питания;
* недостаточное количество употребляемой жидкости;
* нехватка калия в организме;
* употребление продуктов, которые не способствуют двигательной активности кишечника (белый хлеб, рисовые жидкие каши, крепкий чай, кисели, какао);
* применение некоторых лекарств, например, спазмолитиков или антибиотиков;
* ограниченное употребления овощей;
* общее заболевание ребенка: [рахит](http://malutka.net/rakhit-u-detei), гипотрофия, [анемия](http://malutka.net/simptomy-anemii-u-detei);
* некоторые наследственные заболевания, например, гипотироз или болезнь Дауна;
* нарушения анатомического строения разных отделов толстого кишечника и прямой кишки;
* «психологический» запор: неспособность сходить в туалет на чужом горшке или в некомфортных условиях; как протест насильственному [приучению к горшку](http://malutka.net/kak-priuchit-rebenka-k-gorshku); как реакция на болезненный опыт опорожнений.

*Последствия запоров*

Несмотря на то, что очень часто запор является признаком [язвенной болезни](http://malutka.net/yazvennaya-bolezn-u-detei), геморроя, панкреатита, холецистита, нарушения функции щитовидной железы и прочих заболеваний, в 99% всех случаев он не представляет опасности для жизни ребенка. Однако крайне негативно влияет на ее качество. Под существенной угрозой может оказаться детское здоровье. Из-за того, что продукты жизнедеятельности длительное время находятся внутри ребенка, может начаться интоксикация. Самоотравление проявляется вялостью, слабостью, головной болью. Кожа становится бледной, с сероватым оттенком, желтушной, сухой, шелушится, на ней возникают угри, гнойничковые заболевания. Эти процессы развиваются в результате всасывания в кровь токсинов, которые образуются в кишечнике. В результате длительных запоров организм ребенка может даже преждевременно стареть.

Задержка кала в кишечнике может стать причиной развития [дисбактериоза](http://malutka.net/disbakterioz-u-grudnykh-detei) (из-за накопления там различных микроорганизмов), что, в свою очередь, ведет к общему падению иммунитета.

В перспективе хронические запоры могут развить некоторые комплексы у ребенка. Именно поэтому лечить детские запоры непременно нужно.

*Как лечить запор у ребенка?*

Хотя запор далеко не всегда является болезнью (чаще — это симптом), все же лечить его однозначно нужно. И как в любом другом случае, делать это должен бы врач.

Если же вы привыкли заниматься самолечением, то прежде все же убедитесь в отсутствии более серьезных причин, по которым ваш ребенок не может свободно опорожнятся. Потому как в этом случае следует лечить их, а не запор как таковой. Если же обследования не нашли никакого другого повода, то, конечно, можно и нужно облегчить ребенку его туалетные дела.

В первую очередь позаботьтесь о том, чтобы ребенок употреблял достаточное количество жидкости. Особое значение имеет качество воды, которую пьют дети. Во время кипячения она теряет не только вредные бактерии, но и полезные вещества, что приводит к нехватке калия в организме. Это же касается дистиллированной воды, когда фильтр очищает ее буквально от всего, что можно. Лучше всего пить воду, очищенную по специальной технологии с сохранением всех полезных веществ. Если вы даете своему ребенку кипяченую воду, позаботьтесь о дополнительном источнике калия. Это могут быть сухофрукты (особенно много калия в кураге, черносливе, инжире, изюме) или витаминизированные препараты. Потому как при нехватке калия перистальтика кишечника значительно ослабевает, что часто провоцирует запор. Очень полезны компоты из сухофруктов.

Вид диетического питания, которое нужно избрать вашему малышу, зависит от тонуса толстого кишечника. Если он снижен, в меню включают продукты, богатые растительной клетчаткой: морковь, свеклу, кабачки, ржаной и пшеничный хлеб грубого помола, диетический хлеб с высевками, [каши](http://malutka.net/detskie-kashi) из пшеничной, овсяной, гречишной, перловой круп, фруктовые и овощные соки, некислые яблоки, инжир, курагу, чернослив. Необходимо употреблять также молочнокислые продукты: кефир, простоквашу, йогурт, ацидофилин. Исключаются из еды хлеб с высших сортов муки, пирожные, жирные сорта мяса, копченые продукты, консервы, шоколад, кофе, редька, редиска, чеснок, лук. Не рекомендуются манная каша, из рисовой крупы, ограничивается употребление вермишели, макарон, картофеля.

Детям со спазматическими запорами [диетическое лечение](http://malutka.net/dieta-dlya-detei) нужно начинать с введения в рацион жиров (преимущественно растительных), вареных овощей с постепенным добавлением сырых. Эффективно действуют пшеничные высевки в чистом виде или разведенные в кипяченой воде, кефире. Предварительно их необходимо подсушивать. Начинают употреблять по 1 чайной ложке 3 раза в день, дальше, при необходимости, дозу можно увеличить до 3 или 6 столовых ложек на день.

В случае запора у грудного ребенка все рекомендации относительно диеты касаются кормящей мамы только с учетом алергенности продуктов.

Чтобы помочь ребенку опорожняться, можно [сделать ему клизму](http://malutka.net/kak-postavit-klizmu-rebenku). Но предпочтение всегда следует отдавать ректальным свечкам. Свечи с глицерином являются лучшим средством борьбы с запорами у младенцев. Старшим деткам подойдут также свечи с облепиховым маслом.

Относительно лекарственного лечения. Если по каким-то причинам соответствующих назначений не сделал педиатр, можно прибегнуть к помощи жидких масел (касторового, миндального, оливкового, вазелинового) или мягких слабительных, содержащих сенну. Это могут быть непосредственно листья сенны, Сенадексин, Сенаде, Глаксена, Регулакс. Начинайте давать ребенку минимальную дозу лекарства перед сном. Если эффекта наблюдаться не будет — несколько увеличьте дозировку (в рамках допустимого), пока не подберете такую, что будет действовать. По достижении желаемого эффекта удерживайте установленную дозу в течение 10-14 дней, а потом точно также постепенно уменьшайте ее вплоть до полной отмены препарата. Ни в коем случае нельзя резко прекращать начатое лечение. Если при уменьшении дозы у ребенка снова возникли трудности с дефекацией — вернитесь к прежней дозировке. Длительное применение слабительного нежелательно, поскольку развивается привыкание, могут возникать аллергические проявления, побочные влияния на органы и системы.

В случае неприятия медикаментозного лечения как такового можете прибегнуть к народным средствам лечения запоров у детей.

Если же лечение вашему ребенку назначает врач (что в принципе не только желательно, но абсолютно правильно и логично), то в комплексе со слабительным лекарством он должен назначить и другие препараты: уменьшающие тонус кишечника, ферментные средства, эубиотики и другие.

Детские запоры неплохо поддаются лечению, если проводить его грамотно. К тому же, сегодня существует множество безопасных для этого средств. Помните, ваша главная задача в лечении детского запора: добиться регулярного ежедневного стула у ребенка в одно и то же время — лучше всего утром сразу после пробуждения.

*Причины запоров у детей*

Установив причины [запора у ребенка](http://malutka.net/zapory-u-detei) – легко можно справиться с этой неприятной проблемой, которая, к сожаленью, встречается весьма часто. Поэтому приступая к лечению запора, опытные врачи ищут причину, по которой он возник, ибо запор не является болезнью, а лишь одним из симптомов того или иного заболевания (если конечно же речь не идет о пороках развития толстой кишки).

Ставить своеобразный «диагноз» «запор» можно в тех случаях, когда ребенок не испражняется в течение 48 часов или же продолжительное время процесс опорожнения кишечника затруднен. Причин такого состояния может быть очень много, в зависимости от возраста ребенка в том числе.

*Опасный запор*

Многие родители либо не придают никакого значения затрудненному испражнению малыша, либо преждевременно паникуют, допуская мысли об серьезных патологиях толстой кишки (или даже всего желудочно-кишечного тракта). Да, запор может быть крайне опасен, особенно для маленьких детей, но серьезные причины запоров встречаются крайне редко. А серьезные болезни (в частности кишечника), которые собственно и провоцируют запор, проявляются уже в раннем возрасте, поэтому при своевременном правильном лечении (обычно хирургическим путем) от запоров избавиться вполне возможно.

Самым опасным и серьезным заболеванием является болезнь Гиршспрунга. Откуда «берется» эта болячка до конца непонятно. Однако известно, что провоцируют ее нарушения развития эмбриональной ткани, и как следствие на одном из участков кишечника нервные клетки не развиваются, а значит, этот таки отдельный участок функционирует неправильно. Постоянно сокращаясь, он и является главной причиной запора, избавиться от которого возможно только оперативным путем, удалив «неработающую» часть кишки.

К счастью, данная болезнь встречается очень редко, и 99 % запоров не представляют опасности для жизни. Устранив причины их появления, жизнь малыша обретает новые краски, без мучительных дефекаций.

Провоцировать запор могут и другие, казалось бы, не имеющие отношения к кишкам, заболевания. Но ведь в организме абсолютно все взаимосвязано, поэтому ничего удивительного. Итак, от запоров могут страдать дети, у которых поставлены следующие диагнозы: [рахит](http://malutka.net/rakhit-u-detei), гипотериоз, полиомиелит, гипофункция щитовидной железы, [сахарный диабет](http://malutka.net/sakharnyi-diabet-u-detei) и прочие.

*«Нелепые» причины запоров у детей*

Почему причины «нелепые» спросите вы? Их можно также назвать банальными, ибо все догадываются о них, но мало кто стремится их избежать. К таковым причинам запоров у детей относится неправильное питание и недостаточное количество употребляемой жидкости.

Рафинированные и консервированные напитки и продукты, а также жирная пища, консерванты, мучные блюда – все это в чрезмерном употреблении приводит к запорам, особенно у детей. Нормальной же работе кишечника способствует в первую очередь клетчатка (именно она играет главную роль в формировании каловых масс). Содержится клетчатка в овощах и фруктах, ягодах, крупах, хлебе грубого помола. Соответственно если эти продукты поступают в организм в недостаточном количестве – вероятность возникновения запоров возрастает.

Вызывает запоры также дефицит воды в организме. Чистая вода необходима для нормальной работы всех клеток организма. Не менее важны для организма и минеральные соли, содержащиеся в воде, особенно калий. Известно, что в кипяченой воде они отсутствуют, следовательно, восполнять дефициты нужно другими продуктами, где имеется такой важный элемент. Идеальный вариант для тех, кто наотрез отказывается от проточной, некипяченой воды – отвары изюма, кураги и чернослива. Не забывайте также, что супы – тоже жидкость. И напоследок общая картина: главными продуктами «для запора» являются шоколад, [творог](http://malutka.net/tvorog-dlya-detei-do-goda), орехи, а продуктами «от запора» выступают йогурт, кефир и простокваша.

*У грудничков на запоры свои причины*

И, опять таки, они связаны с питанием, только не самого грудничка, а его мамы, в том случае, если малыш находится на естественном вскармливании. Идеальный вариант «грудничкового» стула: поел – покакал. Но все же какать нужно обязательно хотя бы 2 раза в сутки на первом году жизни (да и в последующие годы). Итак, чтобы понять, почему ребенка мучает запор – пересмотрите свой рацион питания (меню кормящей матери можно приравнять к детскому).

Возникают запоры у грудничков при переходе на искусственное вскармливание (но не обязательно), особенно если [смесь](http://malutka.net/detskie-molochnye-smesi) не подходит. Но и «перепрыгивать» с смеси на смесь также опасно. Для того чтобы желудочно-кишечный тракт привык к новой еде, должно пройти две-три недели и только после этого можно судить о том, подходит данная смесь малышу или нет.

Важно отметить также, что у грудничков бывают «обретенные» запоры, которые перерастают в хронические. Например, если приучить ребенка какать с помощью «сторонних предметов» (градусник, мыло, газоотводная трубка и прочие «принадлежности»). Одно дело один раз помочь малышу испражниться и совсем другое – делать это регулярно. Лечения запора у грудничков имеет свои особенности, которые абсолютно никак не связаны с градусником. За помощью нужно обязательно обращаться к специалистам.

Также причиной запора является частый неконтролируемый прием смект, имодиумов, ферментных и прочих препаратов, как у грудничков, так и у детей постарше. Частые клизмы угнетают рефлекс на опорожнение кишечника.

*Старшенькие также могут страдать от запоров*

Если в грудном возрасте ваш малыш страдал от запора (а тем более если в семье имеется неприятная наследственность), то и в дошкольном и всех последующих возрастах малыша будут сопровождать утрудненные походы «по большому». С этой проблемой можно справиться лишь с помощью гастроэнтеролога.

Но есть и такие случаи, когда запор грянет неожиданно (на первый взгляд). На самом же деле причины запоров у старших деток также предсказуемы, очевидны, и просты. Несбалансированное питание, некачественные продукты, малое количество овощей и фруктов в рационе, поздний переход на «взрослую» (то есть не измельченную) пищу – все это выливается запорами. Усугубляет проблему запоров слабая физическая активность современных детей. Запорами может сопровождаться и глистная инвазия.

Но все же самыми трудноразрешимыми являются «психологические» запоры (они же и самые распространенные у детей дошкольного и младшего школьного возраста). Причиной таких запоров являются перенесенные стрессы, неблагоприятная атмосфера в семье, перегрузка в учебном процессе и многие другие факторы, которые неким образом влияют на детский стул. Плохие ассоциации с «каканьем» возникают как у совсем маленьких, так и у старшеньких. Например, мама накричала, что не туда покакал, как следствие – лучше воздержаться, нежели опять не туда покакать. Или же травма анального прохода (трещины) провоцирует неприятную боль во время испражнения, поэтому ребенок боится какать в прямом смысле этого слова. Грязные школьные туалеты, с неприятным запахом также «задерживают» позывы к испражнению на психическом уровне. Ребенок сдерживается, затем это становится серьезной проблемой.

*Избежать причин*

Внимательно изучив причины возникновения запоров не так уж и трудно их избежать:

* Постарайтесь сохранить как можно дольше грудное вскармливание;
* Следите за своим питанием, если кормите малыша грудью;
* С помощью специалиста переходите на искусственное вскармливание, подобрав правильную смесь;
* Регулярно делайте массаж живота своему крохе;
* Не злоупотребляйте [клизмами](http://malutka.net/kogda-mozhno-stavit-klizmu-detyam), а тем более не прибегайте самостоятельно к слабительным препаратам;
* Обогатите рацион своих детей клетчаткой (овощи и фрукты), кисломолочными, в общем, полезными продуктами питания;
* Достаточное количество жидкости – главное условие нормального стула;
* Следите за психоэмоциональным состоянием своих детей;
* Не пренебрегайте консультацией специалиста при первой же нужде.

*Ребенок плохо спит ночью*

Полноценный ночной сон необходим абсолютно каждому человеку. А детям – он жизненно необходим. Во сне ребенок растет, крепнет, здоровеет, восстанавливается. Если малыша что-то беспокоит, он не может нормально спать ночью. С другой стороны крепкий сон дает ему силы и здоровье. В общем, [полноценный сон](http://malutka.net/detskii-son) – крайне важен, как не крути.

Но что делать, если ночной покой семьи нарушен? Почему ребенок плохо спит ночью? И как с этим бороться?

*Подготовьте комнату ко сну*

Первое с чего следует начать, подготовка [детской комнаты](http://malutka.net/detskaya-komnata) ко сну. Будь то день или ночь, в комнате должно быть прохладно и свежо. Всегда проветривайте помещение перед сном. Следите за чистотой в детской спальне, проводите влажную уборку, поддерживайте благоприятный микроклимат. Постарайтесь убрать из детской все пылесборники, чтобы малышу легче дышалось во сне. Большое значение имеет кроватка, постель, ночная пижама – все должно быть натуральным, неярких цветов. В самой комнате также не должны быть пугающие или раздражающие элементы: например, потолочная подвеска, создающая при ночном освещении ужасающую тень.

Расположение комнаты также играет определенную роль. Если за стеной всю ночь беспрерывно ездит лифт или под окнами детской находится ночной ресторан, вряд ли это поспособствует спокойному детскому сну.

*Установите режим*

Уже с полутора месяца малыш начинает различать день и ночь. И как раз самое время для установки правильного режима. Помогите ребенку сориентироваться. Покажите своим поведением, чем отличается ночь ото дня. Разговаривайте и играйте с малышом в периоды бодрствования в светлое время суток, а в темное – исключите общение. Важно обеспечить приглушенный свет в комнате на случай, когда ребенок просыпается. Обращайтесь к нему тихо, спокойно и с минимумом слов. Не разыгрывайте ребенка, чтобы не прогнать его сон. Он должен понимать и чувствовать, что ночь – время отдыха, а для общения с мамой есть день.

Режим предусматривает отход к ночному сну всегда в одно и то же время. Не нарушайте его. Планируйте свои дела так, чтобы независимо ни от каких обстоятельств малыш укладывался всегда вовремя. Если детеныш еще вообще маленький, при нарушениях сна рекомендуется укладывать его на свежем воздухе – так детки засыпают значительно быстрее и слаще. Но непременно в одно и то же время. Вскоре ребенок автоматически будет засыпать по графику и без вечерних прогулок.

*Вырабатывайте правильные привычки*

С младенчества приучайте малыша засыпать самостоятельно. Многие педиатры не рекомендуют давать пустышку крохе, укачивать, носить на руках и класть к себе в постель. Но другие не против такого успокоения: главное, чтобы ребенок не плакал и не изводился. Какую бы тактику не выбрали вы, важно понимать: ребенок ко всему привыкает. И если вы, к примеру, научите его засыпать в родительской кровати, то он будет требовать этого постоянно, просыпаясь каждый раз не в том месте. Поэтому, выбирая способ успокоения, будьте готовы к тому, что это придется повторять регулярно, из ночи в ночь.

Сомнологи говорят об ассоциациях засыпания. Это ситуация и условия, при которых ребенок привык засыпать. То есть ему комфортно отходить ко сну именно в такой атмосфере. И вам придется каждый раз создавать ее заново, возможно, по несколько раз за ночь. Чтобы избежать такого нежелательного момента, изначально создавайте «правильные ассоциации». Ребенок должен уметь самоуспокаиваться в случае ночного пробуждения и самостоятельно засыпать вновь. Ему может помочь в этом любимая игрушка, находящаяся всегда рядом с ним в кроватке, или приглушенный свет ночника. Но если вы научите его сосать соску или качаться на руках, он будет требовать именно этого и не уснет, пока не получит. Так что с младенчества вырабатывайте у детей правильные ассоциации засыпания.

*Готовьтесь ко сну*

Причиной беспокойного сна ночью и особенно невозможности ребенком уснуть с вечера зачастую является перевозбуждение перед сном. Поэтому за два часа до сна исключите активные игры и любые эмоциональные потрясения. Новые игрушки, оглашение воскресного похода в цирк и все другие новости отложите на завтра, чтобы не будоражить ребенка. В доме должна царить атмосфера, располагающая к отдыху. Не ссорьтесь, не выясняйте отношений, не наказывайте ребенка перед сном. Он должен отходить ко сну в хорошем расположении духа, его ничего не должно беспокоить. И если случилось так, что вы прикрикнули или вычитали его за непослушание, непременно померитесь, прежде чем ложиться в постель.

Детский вечерний досуг может состоять из рисования или просмотра положительных картинок. А вот компьютеру и телевизору в вечернее время не место – после этого очень тяжело уснуть, да и ночью ребенок может по многу раз просыпаться из-за перевозбуждения нервной системы.

*Ведите себя правильно*

Очень большое значение имеет ваше настроение, отношение и состояние в целом. Если вы чем-то взволнованы, встревожены, расстроены, не надейтесь на обычно спокойное засыпание ребенка. Доказано, что дети чувствуют состояние матери и переживают его вместе с ней. Со стопроцентной уверенностью могу это подтвердить.

Будьте внимательны к вечернему ритуалу. Если вы куда-то торопитесь или что-то выбило вас из привычного ритма, вы можете где-то поспешить или что-то пропустить из традиционной цепочки вечерних приготовлений ко сну, малыш это сразу же уловит. Вы не замечали, что всегда, когда позарез нужно, чтобы ребенок уснул пораньше или вовремя, он вообще не может уснуть так долго, как никогда прежде? Или если вы сегодня не в состоянии долго укладывать чадо (сильно устали или, может быть, чем-то выбиты из колеи), оно не может уснуть бесконечно долго?

Это тяжело сделать, но очень важно научиться укладывать малыша всегда одинаково: спокойно, размеренно, с четко установленной последовательностью действий.

Также ведите себя правильно ночью. Если малыш проснулся среди ночи и отказывается засыпать, не кричите на него – это еще больше возбудит малыша, и сон пройдет окончательно. Но также не бегите к нему по первому зову или при малейшем шорохе: он должен научиться самостоятельно засыпать вновь. Часто причина того, что ребенок по несколько раз за ночь зовет маму, кроется именно в том, что вы его так научили. И если это так, то следует отучить. Один из методов: подходите к проснувшемуся ребенку не сразу, каждый раз увеличивая этот промежуток. Сначала через 3 минуты после первого зова, затем через 5, 6, 7. И, в конце концов, он должен понять, что следует спать, а не звать вас. На все про все, говорят специалисты, при правильном подходе уходит недели две. Но я бы сказала, что все индивидуально. Не всем подходят такие методы. В любом случае, этот способ можно применять не ранее, чем с 6-месячного возраста. Кроме того, вы обязательно должны удостовериться, что малыша ничего не напугало, ему комфортно (он сух и чист), не жарко и не холодно.

*Не кормите и не поите*

Важно также не кормить детей непосредственно перед сном. Ужин должен состояться не позднее 1,5 часов до сна, причем это должны быть легкие, желательно небелковые блюда. То же самое с питьем: если ребенок «уложит» чашку-две чая уже практически в кровати, не надейтесь на крепкий сон.

Относительно вскармливания младенцев. Педиатры считают, что уже с 3 месяцев ребенок вполне может обходиться без еды и питья в течение как минимум 6 часов. Даже проснувшись на перекус, ребенок потом с легкостью засыпает обратно. Но уже с полугода его необходимо приучать к беспрерывному сну ночью, считают детские врачи. В противном случае детки будут добиваться груди, бутылочки со смесью или хотя бы просто воды в течение продолжительного периода времени. И не стоит удивляться, если даже в 3 года такой малыш затребует кушать посреди ночи.

Но здесь следует кое-что уточнить, точнее добавить. Не хотелось бы опровергать такую точку зрения, но хочется сказать, что практика часто показывает ее необоснованность. Очень многие мамы рассказывают (и я могу подтвердить это на личном опыте), что их детки едят и пьют по ночам ровно до тех пор, пока испытывают в этом потребность. Как только малыш и вправду сможет обходиться без груди или смеси целую ночь, он откажется от ночных трапез. Однако правда и то, что детки таким образом могут требовать к себе  родительского внимания. Такое случается чаще перед сном, нежели посреди ночи: ребенок вдруг становится голодным или еще что-то в это роде (то ему пить хочется, то в туалет, то жарко, то ручка болит). В общем, вы должны сами чувствовать, когда малыш нуждается в еде, потому что голоден, и когда сосет грудь или бутылочку, лишь бы вас позвать. А чтобы избежать хитростей, рекомендуется изначально давать воду и смесь в ночное время не из бутылочки, а из чашечки или ложечкой. Тогда будет легче распознать «лжеца».

*Верьте детским страхам*

Часто причиной плохого детского сна являются детские ночные страхи и переживания. В разном возрасте они разные, но даже самые маленькие могут ночью пропускать через себя пережитое днем. Критическими периодами является 3-летний возраст, когда ребенок активно познает мир сказок и его причудливых жителей. Рисовать замысловатые ночные образы помогает еще и бурная детская фантазия. И ничто не может убедить маленького художника, что в углу за шкафом никого нет: он-то знает это наверняка.

В 6-7 лет возникают страхи иного рода. В это время дети нередко задумываются над вопросом смерти, также их беспокоят природные стихии. Накладывает свой отпечаток и знакомство со школой: первоклассники переживают по поводу хороших отметок, удачных ответов на уроках, хорошо написанных самостоятельных контрольных работ.

В общем, сколько бы ни было вашему ребенку, у него могут быть и часто бывают свои самые настоящие страхи. Существует множество различных методик, как бороться с детскими страхами. Лично я считаю, что нельзя отмахиваться и стыдить малыша в такой ситуации словами «ты уже большой», «как тебе не стыдно, ведь там никого нет» и так далее. Психологи говорят, что нужно верить ребенку. И если он спокойно спал один в своей комнате, а тут вдруг начал просить у вас прилечь возле него вечером, то не отмахивайтесь: помогите своему ребеночку пережить этот страх, будьте рядом.

*Возможно, ребенок болен?*

Ну и, конечно же, не будем забывать, что дети болеют. Болеют часто, разными заболеваниями, начиная с самого раннего возраста, и все их недуги могут сказываться на качестве сна. Будь это зубки, газы,[дисбактериоз](http://malutka.net/disbakterioz-u-detei), гипертонус мышц, отит или банально высокая температура – сон ребенка естественным образом нарушается. Если вы точно знаете, что у ребенка ОРЗ или [грипп](http://malutka.net/gripp-u-detei), то удивляться ночной бессоннице не стоит. Другое дело, если вам кажется, что все в полном порядке (температуры нет, зубы давно все на месте, стул нормальный, аппетит тоже), вы уверены, что причины для плохого ночного сна нет, то стоит обратиться за помощью к специалисту. Часто мы и не подозреваем, что у малыша могут быть определенные нервные расстройства или что-то в этом роде. Помочь найти причину беспокойства смогут детские сомнологи, психологи и невропатологи.

Но первый диагност и лекарь в этом деле – это, конечно же, мама. Кто, как не мама, лучше всех знает и чувствует своих детишек. Кто, как не она, может их успокоить и приласкать.

Ночные пробуждения не только изматывают родителей. Ведь в первую очередь ребенок не может полноценно отдохнуть ночью, потому что если он плохо спит, то у него поверхностный сон, при котором выспаться просто невозможно. Поэтому не поленитесь приложить усилия и организовать ночной отдых должным образом с самого начала. Если же проблема уже налицо, то непременно найдите ее корни и решите её побыстрее. А если вы уже измотаны бессонными ночами, попросите кого-то из близких заменить вас на 1-2 ночи, чтобы восстановить силы, и продолжайте исправлять ситуацию – спокойно, постепенно, ненавязчиво.

Вы должны понимать, что проснуться ночью – это нормально для ребенка. Другое дело, по сколько раз это бывает за ночь и как ребенок после этого засыпает вновь. И об этом следует думать с пеленок.

Пусть ваши дети спят сладко и крепко!

*Как поднять ребенку иммунитет*

Иммунная система выполняет в организме человек одну из важнейших функций — защищает его от посягательства вредных микроорганизмов, как-то бактерий или вирусов, и борется с их «провокациями». Очень важно укреплять иммунитет уже с самого младшего возраста: новорожденный человечек очень даже способен противостоять вызовам извне. Но это при условии, что его мама, еще будучи беременной, вела соответствующий образ жизни, не подвергалась заболеваниям, при которых необходимо было пить таблетки, не употребляла алкоголь и не курила, не нервничала… Да, иммунитет ребенка формируется еще в утробе, и в первую очередь, от поведения матери зависит, насколько сильным и выносливым родиться ее малыш.

Сегодня врачи с сожалением констатируют: почти 70% дошкольников имеют ослабленную иммунную систему. Это объясняется многими факторами, среди которых несбалансированное питание и продукты сомнительного происхождения, и неблагоприятная экологическая обстановка, и пристрастие женщин уже с юного возраста, например, к сигаретам. Также современные женщины в период беременности часто подвергаются всяческим заболеваниям (среди них превалируют острые респираторные инфекции), при которых показан прием определенных лекарств. Все это не способствует нормальному формированию иммунной системы плода.

Также причиной ослабленной иммунной системы у ребеночка может стать излишняя опека со стороны матери. Как правило, гиперопека присуща женщинам, родившим впервые: они, переживая, укутывают малыша при любом сквознячке, не разрешают ему тянуть ручки в рот, волнуются при виде грязной соски, которую ребенок облизывает. Никто не говорит, что нужно ребенку изваляться в грязи или все время держать на холодном ветру, боже упаси. Но просто все дело в том, что иммунная система у него формируется в процессе борьбы с инородными телами, во время приспособления и [адаптации к окружающей среде](http://malutka.net/adaptatsiya-novorozhdennogo). Малыш встречается с бактериями уже сразу после рождения, и если все время его активно уберегать от негативных влияний внешнего окружения, иммунная система решит, что никакой работы ей нет. В итоге, когда малыш в будущем таки встретиться в полном объеме с атакой бактерий или вирусов, иммунная система просто не сумеет их атаку отбить.

Таким образом, главными условиями формирования иммунитета у малыша являются поведение матери во время беременности, обязательное грудное вскармливание, а также [разумное закаливание](http://malutka.net/zakalivanie-rebenka) и свежий воздух.

Ребенка со слабой иммунной системой можно определить по частым заболеваниям и неспособности противостоять инфекциям. Так, ему уже с детства присущи насморк, [кашель](http://malutka.net/kashel-u-rebenka), хронические ангины, регулярные бронхиты. Также такие детки часто «мучаются животиком»: им характерны [поносы](http://malutka.net/ponos-u-detei), боли в животе и его вздутие. Плохой иммунитет способствует и увеличению лимфатических узлов, которые могут прощупываться под челюстью, на шее спереди и сзади, в подмышечной впадине. На самом деле, увеличение лимфоузлов как таковой болезнью не считается: так организм реагирует на чужеродные тела, попавшие в организм. Увеличенные лимфоузлы — это как бы маячок, сигнал к тому, что надо делать анализ иммунной системы для определения, где гнездиться очаг заболевания.

Для укрепления иммунитета ребенка есть несколько способов, которые целесообразно проводить даже в комплексе. Немаловажным для крепкой иммунной системы будет питание — организму необходимы продукты, которые в достаточном количестве содержат все нужные[витамины](http://malutka.net/vitaminy-dlya-detei), минералы и белки. Среди витаминов маленькому организму крайне необходимы витамины А, С, Е, D, а также витамины группы В. Ими богаты бобовые, зерновые культуры, свежие овощи и фрукты, растительные масла. Минеральные вещества и белки присутствуют в печени, орехах, пшенице и семечках, в овощах и сухофруктах. Очень важно, чтобы среди всех микроэлементов в маленький организм поступало достаточное количество йода — он входит не только в состав гормонов щитовидной железы, но и участвует в механизмах иммунной защиты. А потому надо следить, чтоб ребенок в достаточном количестве употреблял в пищу морскую рыбу, свеклу, ягоды, грибы, редис. Но, к сожалению, сегодня не всегда такие полезные на словах продукты несут пользу и на деле. А потому даже при правильном и сбалансированном питании врачи советуют употреблять и специальные витаминные комплексы — особенно в зимне-весенний период.

Способствует укреплению иммунитета и специальная лечебная [гимнастика](http://malutka.net/gimnastika-dlya-detei). Упражнения ее просты, в связи с чем освоить их может даже совсем маленький ребенок в возрасте до 1,5 годика. Так, научите малыша после того, как он почистит зубы и умоется, достать кончиком языка до подбородка и подержать его в таком положении несколько секунд. Таким образом, вследствие напряжения языка и дужек глотки постепенно создается «защита» гландам и носоглотке. Полезно также по утрам разминать шею — медленные вращения головы действуют на лимфатические узлы и защищают их от воспаления. Бронхолегочную систему способны защитить специальные упражнения «аля Тарзан». Так, нужно научить ребенка легонько колотить себя кулачками по грудной клетке на выдохе. При этом пускай он издает звуки «а», «о», «у».

Существуют сегодня и специальные разнообразные препараты, способствующие укреплению и развитию иммунитета. Называют их адаптогенами, а относятся к ним препараты, созданные на основе целебных эхинацеи, лимонника, корня солодки, женьшеня. Есть только одно предупреждение: любой препарат, дозировку и курс в обязательном порядке должен определять врач. В ином случае есть опасность получить диаметрально противоположный результат — угнетение иммунной системы.

*Дошкольное воспитание*

Задача любого родителя — обеспечить своему ребенку необходимое для будущей социализации воспитание. В будущем то, что родители уже с раннего детства заложат в малыша, определит его положение в социуме, возможность развивать привитые [навыки и умения](http://malutka.net/formirovanie-umenii-i-navykov).

Воспитание — процесс длительный и трудоемкий. И одним из важнейших его этапов является дошкольное воспитание ребенка. В младенческом и раннем возрасте в человеке только формируются те качества, которые в последующем разовьются в человеческие способности и черты [характера](http://malutka.net/kharakter-rebenka). В дошкольном возрасте малышу уже важно дать базовое образование, объяснить базовые основы культуры. До того, как ребенок окажется в школьном коллективе, он должен усвоить те модели поведения и общения, которые будут соответствовать и способностям малыша, и общепринятым человеческим правилам жизни. Таким образом, дошкольное воспитание — это тот фундамент, на котором в будущем будет формироваться цельная и полноценная личность.

Дошкольное воспитание включает в себя два элемента. Параллельно с подготовкой ребенка к школе, в нем необходимо воспитать личностные качества, которые помогут ему в дальнейшем развитии. Поэтому надо понимать: даже если вы отдаете ребенка в садик, приоритетное место в его в воспитании все же сохраняется за родителями. Именно родители остаются для малыша непререкаемым авторитетом, который обязан принимать единственно правильные решения.

Отдавать ребенка или нет в садик — решение исключительно за родителями. Главное помнить: к моменту его прихода в школу, малыш должен уметь читать, писать и считать. Иначе процесс дальнейшего образования будет усложнен.

*Ребенок и детский сад*

Если все же родители решили, что ребенок должен ходить в детсад, они должны быть уверены, что в этом заведении малышу будет обеспечено все необходимое для развития. Воспитатели обязаны иметь соответствующую квалификацию, уход за детьми — хорошо организован. В таком возрасте у ребенка еще нет прочных и развитых взаимоотношений со сверстниками. А потому на воспитателя ложиться ответственная задача: научить детей общаться, а в последующем — поддерживать в детском коллективе дружелюбную и живую атмосферу. Родителям главное установить: нравиться ли ребенку посещать детский сад? Какие отношения у него складываются с другими детьми?

Ребенку в садике должно быть комфортно, а посещение дошкольного заведения не должно для него превращаться в пытку и вызывать регулярные[истерики](http://malutka.net/isterika-u-rebenka). Да, поначалу, на первых порах знакомства малыша с детсадом, ребенок может капризничать и проситься домой. Это нормальная ситуация, ведь он не привык к «оторванности» от родителей и дома. Ему предлагают совсем новый способ жизни, с которым он не знаком, а потому и пугается. Но после скорой [адаптации](http://malutka.net/adaptatsiya-rebenka-v-detskom-sadu) ребенок привыкает к новому коллективу и распорядку жизни, и капризы прекращаются. Если этого все же не произошло, нужно искать причину. Она может состоять в том, что детский садик не отвечает необходимым для воспитания ребенка требованиям. Или в том, что ребенок не готов пока к длительному общению с другими людьми, и его воспитание можно организовать по-другому. В этом случае будет лучше остановиться на воспитании детей родителями и близкими, пока ребенок не пойдет в школу.

*Ребенок и воспитание в семье*

Дошкольное воспитание детей дома — это возможность учета индивидуальности ребенка, его личностных способностей и качеств. При желании родителей, в семье ребенок может получить стопроцентный уход и полноценное образование.

Но не забывайте, что в любом случае уже с 3-4 лет малыш нуждается в общении с другими детьми. В вашу задачу входит проследить, чтоб у него сложился хороший круг общения со сверстниками, чтоб ребенок приобрел друзей и приятелей. Можно устроить малыша в какую-либо из развивающих секций или кружков. При этом не стоит сильно ребенка нагружать: чрезмерное посещение дошкольных развивающих заведений может привести даже к истощению или нервному срыву. Но знайте, что психологи не советуют отдавать детей в такие учреждения раньше 4 лет.

Чтоб всестороннее развитие ребенка было гармоничным, родители ответственны и за физическую культуру малыша. Здоровье, полноценный сон, хорошее физическое самочувствие человеку обеспечивает, в первую очередь, правильное физическое воспитание. А потому родители обязаны уже с детства привить ребенку любовь к [спорту](http://malutka.net/sport-i-deti) и активному образу жизни. Как можно больше прогулок на свежем воздухе, [утренняя зарядка](http://malutka.net/zaryadka-dlya-detei) или гимнастика, посещение [бассейна](http://malutka.net/bassein-dlya-detei) или стадиона… Любое из этих мероприятий (а еще лучше — все по чуть-чуть) нужно включить в ежедневный распорядок дня ребенка.

Отдаете вы ребенка в садик или не отдаете, в любом случае помните: за дошкольное воспитание ребенка изначально ответственны родители. А потому всесторонне развитие ребенка, формирование основ его личностной культуры — ваша главная задача. И помните: совершенные ошибки в процессе дошкольного воспитания детей в старшем возрасте исправлять будет уже очень трудно.

*Ребенок боится детей*

Если ваш ребенок не играет со сверстниками — это еще вовсе не означает, что он их боится. Но несомненно, в идеале так быть не должно. Более того, очень важно и полезно, чтобы ваш малыш общался с другими. Ваши воспитательные действия изначально должны быть направлены на социализацию ребенку. Ваше отношение к своему чаду, ваше поведение, пример общения. Если предупреждать страхи и застенчивость уже поздно, тогда следует их устранять. И это также должны делать в первую очередь родители.

Состояний детской общительности, требующих корректировки со стороны родителя, может быть большое количество. Один ребенок может играть в окружении других детей, но всегда отстраненно, другой чувствует себя спокойно только на пустой площадке, третий с интересом наблюдает за детьми, но боится подойти, а кто-то и вовсе убегает при приближении такого же «объекта» как он сам.

Каждая ситуация индивидуальна и требует особого подхода. Присмотритесь к своему малышу и особенно скрупулезно к себе. Зачастую проблему можно решить самостоятельно, была бы только объективность и искреннее желание помочь ребенку.

*Опередите ситуацию*

Идеально было бы предупредить развитие любой из описанных выше ситуаций. Если ребенок растет спокойным, гармоничным, уверенным в себе и открытым к общению, то легче от этого становится не только маме, но в первую очередь самому дитю. Ведь в будущем ему будет значительно легче находить общий язык с людьми, что важно во всех сферах жизни. Поэтому старайтесь с первых моментов его общения с другими детьми закладывать именно такую модель поведения.

Старайтесь бывать в местах, где много детей: выходите гулять в то время, когда площадка не пустует, посещайте [развивающие занятия](http://malutka.net/razvivayushchie-zanyatiya-dlya-detei) в [детских центрах](http://malutka.net/detskie-razvivayushchie-tsentry), приглашайте к себе в гости других детей и ходите к ним.

Научите малыша знакомиться с другими детками, поддерживать с ними разговор, мирно играть вместе. Покажите это своим примером и подкрепляйте дома в игровой ситуации.

Будьте всегда на стороне ребенка. Он должен чувствовать себя уверенно. Вы должны признавать его право на собственное мнение или желание. Если он не хочет делиться игрушкой, не заставляйте. Назревающие конфликты улаживайте мирным путем. Объясните чужому ребенку, что это игрушка вашего сына, и он хочет с ней поиграть. Предложите произвести временный обмен игрушками между детьми или поиграть одной игрушкой вместе. Показывайте ребенку разные конструктивные выходы из щепетильной ситуации. Особенно важно это для маленьких детей, которые еще не знакомы с агрессивностью, жесткостью, насилием и подобными человеческими проявлениями.

Если острой ситуации избежать не удалось и вашего ребенка очень обидел другой, продемонстрируйте силу (не физическую, естественно) и решительность, поведите себя как взрослый: дайте строгое, но справедливое замечание обидчику и предложите своему малышу найти другого друга для общения, если с этим играть ему неприятно. Если нужно — пожалейте и успокойте кроху. Он должен быть уверенным в том, что в любой ситуации за него есть кому постоять. Это прибавит ребенку уверенности в себе на будущее.

*Найдите причину страха*

Но если определенная проблема в общении с детьми у вашего малыша уже существует, ее необходимо первым делом идентифицировать, то есть четко определить, в чем дело. Ведь вовсе необязательно, что ребенок боится других детей. Может, он просто застенчив по [характеру](http://malutka.net/kharakter-rebenka), точно такой, как папа. Он любит играть, но с одним другом, а не сразу с шестью. Или просто приглядывается, выбирая более близкого к себе по натуре.

Одни детки взбалмошные и слишком уверенные в себе, другие — тихие и скромные, но также не прочь пообщаться. И никакой проблемы в том, что ваш ребенок не такой активный и пробивной, как вам того хотелось бы, нет. Проблема в том, что вы решили, что он почему-то должен быть именно таким.

В том, что малыш замыкается в себе и робеет при появлении других ребят, именно вы и можете быть виноваты. Будьте с собой честны и посмотрите на себя как на родителя отстраненно. Даете ли вы своему ребенку право быть личностью? Имеет ли он свою точку зрения или любое проявление индивидуальности тут же подавляется с вашей стороны? Может ли он с вами дискутировать, обсуждать что-то, предлагать свое решение и видение ситуации или все заведомо определяете вы? На улице во время прогулок он отвечает на поставленные ему вопросы или вы первая(ый) делаете это, не давая уме даже рот открыть? Пускаете ли вы его действовать на детской площадке самостоятельно или водите за руку, ежеминутно напоминая, что камушек грязный, качелька холодная, а соседский мальчик невоспитанный. Можно долго продолжать, но, думаю, вы понимаете, о чем речь.

Однако бывают ситуации, когда ребенок не просто стесняется. Он реально боится появления другого такого же. Не просто зажимается и робеет в детском обществе, но всеми силами пытается его избежать. В этом случае можно говорить действительно о страхе.

Как бы там ни было, чтобы помочь ребенку преодолеть возникшую проблему, ее необходимо сначала выявить. И кому как не вам это сделать. Понаблюдайте за малышом. Очень помогают сказки, сочинения, рисунки по теме. Проследите за реакцией ребенка на услышанное или увиденное. Определите, в какой именно ситуации ему максимально дискомфортно. И когда увидите врага в лицо, начните действовать.

*Помогите ребенку преодолеть страх*

А действовать следует очень осторожно и ненавязчиво. Наберитесь терпения, будьте понимающими, любящими, деликатными.

Если застенчивость — черта детского характера, примите ее. Можно попытаться аккуратно откорректировать [поведение ребенка](http://malutka.net/povedenie-rebenka) в определенной ситуации, придав ему уверенности в себе. Существует много для этого способов. Да и вы как мама наверняка сможете незаметно убедить ребенка в том, что он — самый лучший. С ним очень интересно, а играть вместе с другими детьми — так весело и здорово! Только не пытайтесь «сделать из него мужчину». Не все мужчины лезут, куда не просят, и действуют исключительно силой.

Мы очень рады, если в выработанной застенчивости и пугливости вашего ребенка нет вашей вины. Но если у него возникают трудности в общении именно по этой причине, то наберитесь мужества себе в этом признаться и материнской любви, чтобы это исправить. Смените свое отношение и принципы воспитания. Как бы это ни было тяжело, постарайтесь дать ребенку действовать самостоятельно, более того — поощряйте это. Не нужно принимать решения вместо него и быть им. Пусть думает, высказывается и действует, как он хочет. Но если эти мысли и действия безнравственны, то ваша задача — объяснить, почему это плохо. Уловите черту между воспитанием и деспотизмом. Не воспитывайте ребенка-раба.

Если ребенок боится — найдите причину страха. Его кто-то ударил, укусил, толкнул, обидел, отобрал игрушку, унизил и так далее. Это может быть очень непросто сделать, но вы таки сделайте. И в игровой форме «пропагандируйте» стойкость к подобным жизненным ситуациям. В зависимости от того, что именно стало причиной боязни других детей, подбирайте ребенку сказки о детях с определенным сюжетом и картинками. Детки должны быть красивыми и добрыми. Очень хорошо сочинять различные истории, моделируя определенную ситуацию. Пусть Петя и ударил Машу (ай-яй-яй, как некрасиво), но из-за этого с ним не стали играть все дворовые ребята. Петя понял, что был не прав, и больше так не делал. А Маша поняла, что это было не нарочно. Так бывает, к сожалению. С тех пор все детки играют вместе, ходят друг к другу на дни рождения и если и ссорятся по неосторожности, тут же мирятся.

История может быть какой угодно. Один ребенок, возможно, захочет, чтобы в этой истории обидчик был наказан. А другие ожидают, что изначально дети играют между собой мирно. Найдите ключик к своему ребенку.

Психологи говорят, что очень помогает [рисование](http://malutka.net/risuem-s-detmi). Это не обязательно должен быть конкретный сюжет, хотя все нарисованные страхи уже наполовину ослабевают, а из злого мальчугана на листе бумаги одним движением руки можно сделать наказанного или беззащитного: дорисовать злую собаку, бегущую за ним, или «закрыть» его в комнате на замок.

Даже если ребенок еще не умеет рисовать, но явно боится сверстников, просто дайте ему листы бумаги и краску: пусть вырисуется.

Если же самостоятельно справиться с проблемой не удается — обратитесь за помощью к детскому психотерапевту. Не оставляйте малыша наедине со страхом.

*Не допустите!*

И напоследок несколько слов о том, чего нельзя делать в подобной сложившейся ситуации. Ни в коем случае не акцентируйте внимание на проблеме. Озвучивать «диагноз» вслух вообще запрещается. Особенно тяжким преступлением против ребенка будет рассказывать об этом другим.

Очень и очень опасно вешать на ребенка ярлыки. Никогда не говорите ему фразы, наподобие «какой ты слюнтяй», «размазня» и не давайте оценку его поведению (в случае, когда речь идет о страхе перед детьми). Избавиться от этого на протяжении всей последующей жизни будет практически невозможно. Будьте осторожны!

Вы должны не осуждать, а поддерживать ребенка! Но не подталкивайте его к общению с другими ребятами. Не говорите «ну, давай, иди поиграй, они ведь не страшные» или «чего же ты боишься, будь смелей, вперед!». Все это не просто не поможет, но еще и более усугубит ситуацию. Помогать ребенку следует так, чтобы он об этом даже не догадывался: своим принципиально другим к нему отношением, поведением и примером, о чем мы говорили выше. А также при помощи других психологических методов.

И не переходите границ в процессе поднятия самооценки своего чада. Высказываться плохо о чужих детях нельзя, особенно если он их боится. Попытайтесь напротив: показать, что дети хорошие, веселые, славные. А в нужную минуту — встаньте на защиту и превратите «плохого» в глазах вашего ребенка в «безобидного», «обычного», «нестрашного».

*Как приучить ребенка к горшку*

«Ребенку уже исполнился год, а он все еще не ходит на горшок», — колко бросает опытная соседка или любящая свекровь. И вы рьяно беретесь исправлять это упущение. Малыш в растерянности, он протестует и «издевается» над вами: стоит лишь поднять его с горшка и надеть чистое [белье](http://malutka.net/detskoe-bele) — он тут же испражняется вам «назло». Мама в истерике, гневе и недоумении: почему он это делает? А ответ очень прост: до определенного возраста в силу психологических и физиологических особенностей организма детки не чувствуют потребности ходить в туалет. Анальные мышцы и мочеполовая система еще не готовы задерживать испражнения. А мокрые штанишки вовсе не доставляют ребеночку дискомфорта.

Часто бывает, что мама прилагает адские усилия раньше времени, а в этом нет смысла: в раннем возрасте ребенка невозможно приучить к туалету. И когда наступает подходящий для этого момент, истерзанная мама опускает руки и оставляет всяческие попытки.

Когда же начинать этот нелегкий процесс приучения к горшку или унитазу и как сделать его наиболее эффективным и спокойным? Вот рекомендации и советы, которые помогут вам во всем разобраться.

*Когда приучать ребенка к горшку?*

Не торопите события. Современные педиатры рекомендуют приучать ребенка к горшку не раньше, чем с 18-ти месяцев. Если же подруга хвастается, что в 10 месяцев ее дочь уже просит писаться, то это лишь значит, что она научилась подхватывать и садить ребенка в нужный момент. И это вовсе не означает, что девочка будет раньше остальных проситься по большому. Как правило, в возрасте от двух до трех лет[мочевой пузырь ребенка](http://malutka.net/mochevoi-puzyr-u-detei) развивается в достаточной мере, чтобы малыш мог контролировать мочеиспускание и самостоятельно ходить в туалет. Но у многих детей это случается позже, что также является абсолютной нормой.

Начать ходить в туалет должно быть желанием ребенка, а не вашим. Аккуратно напоминайте ему об этой потребности, всячески поощряйте, но не навязывайте и не заставляйте безоговорочно слушаться вас. Пока малыш сам не поймет и не захочет этого,вы не сможете его заставить. Применяя насилие и упорство, вы только усугубите ситуацию, породив немалые проблемы — и физиологические, и психологические.

Хвалите малыша за любые результаты, но ни в коем случае не браните за неудачу! Постоянные упреки приведут к тому, что у ребенка возникнут негативные ассоциации с природными потребностями. Придерживайтесь середины: перехвалить ребенка также нельзя! Дети очень быстро улавливают, что успех в туалетном деле для вас очень важен, и используют это для манипуляции. Ведите себя ровно, спокойно, размерено.

Важно сразу приучать ребенка к гигиене: вытираться, сливать за собой воду, мыть руки после посещения туалета. Все процедуры в обязательном порядке должны проводиться каждый раз, систематически, без исключений.

На первом этапе приучении ребенка к туалету вы должны помогать и всячески поддерживать его. А позже родителям постепенно стоит отойти на второй план. Со временем у вас не будет потребности контролировать ребенка, но не забывайте проверять, не возникает ли у него каких-либо трудностей.

Имейте в виду, что девочки развиваются быстрее мальчиков. И навык контролировать мочевой пузырь — не исключение.

Примите к сведению, что запор может стать причиной категорического отказа ребенка от горшка лишь потому, что он испытал боль и дискомфорт при попытке опорожнения кишечника. Поэтому одновременно следите за регулярностью стула крохи.

Наберитесь терпения, будьте добрыми и ласковыми и не уделяйте этому вопросу слишком много внимания, никогда не акцентируйте на нем. А если вследствие ваших неправильных действий ранее уже возникла проблема, то и вовсе не упоминайте о горшке и не обговаривайте проблему. Начните все с чистого листа.

*Как выбрать горшок для ребенка*

Попробуйте сразу приучать ребенка к унитазу. Для этого есть специальные детские сидения — яркие, красивые и очень удобные. Но если малыш сопротивляется (часто дети, например, боятся, что из стоковой дыры вылезет чудовище или еще что-то в этом роде), то начните, конечно же, с горшка.

Горшок хорош еще и тем, что его можно всегда взять с собой в любое место: в дорогу, в гости, на отдых. Тем более что многие детки страдают так называемым психологическим запором, когда сходить по большому в другой непривычной обстановке для них представляется невозможным. Родной горшок поможет и в такой ситуации.

Как же выбрать горшок для ребенка, чтобы он стал помощником в этом деле, а не виновником неудачи? Здесь не может быть единственно правильных рекомендаций, поскольку все детки разные и в каждом отдельном случае нужен индивидуальный подход. Но специалисты рекомендуют руководствоваться главным образом практичностью: горшок должен быть теплым (метал для этого не подходит), удобным для сидения (здесь лучше выбрать горшок-стульчик, но его неудобно возить за собой), выполненным из экологического материала (то есть нетоксическим) и не вызывать страхов и тревог у хозяина. И как раз с последним могут возникнуть трудности.

Нередки случаи, когда ребенок, по каким-то причинам испугавшись горшка в первое использование, наотрез отказывается от дальнейших попыток приучиться к горшку. Было замечено, что такую реакцию в основном вызывают музыкальные горшочки. Не рекомендуется такой горшок в качестве первого аксессуара и по той причине, что ребенок должен четко понимать его назначение с самого начала: горшок предназначен для исправления нужд, а не для игр. Так что понты, дорогие друзья, не всегда уместны.

Тем не менее, некоторые родители делятся своим опытом: горшки с наворотами (музыкой, светящимися лампочками и вмонтированными элементами для игры) стимулируют детишек к их использованию и по прямому назначению. Следует признать однако, что обратный эффект наблюдается куда чаще: ребенок понимает, что необходимо заполнить содержимое горшка чем-либо для включения дополнительных функций, и начинает экспериментировать, продолжая делать свои дела в штаны.

Так что здесь необходимо все тщательно продумать и для начала, пожалуй, все же обойтись обычным простым удобным горшочком. Такой не помешает в любом случае, а когда детка привыкнет к нему и будет исправно им пользоваться, то в качестве вознаграждения за труды и старания можно ему подарить и многофункциональную модель.

И напоследок.

Не слушайте никого, кроме своего сердца и ребенка. Дайте малышу действовать самостоятельно, учитывайте его потребности и желания. Ведь ходить в туалет — такой же неизбежный навык, как ползать, держать предмет в руке, шагать или разговаривать. И рано или поздно, но все детки учатся этому.

На самом деле научить ребенка ходить на горшок или унитаз — не так уж и сложно, как кажется. Главное повести себя грамотно и ничего не испортить. От ваших действий зависит, насколько гладко и безболезненно для всех пройдет этот процесс. Поэтому не перегибайте палку и не бегите впереди телеги. Всему свое время!

*Ребенок плохо ест*

«Ой, наш Ванечка ну совсем ничего не ест», — вздыхает бабушка. «И наша такая же, — отвечает ей соседка, — ну никак не накормить». А ваше дите ест? Или тоже проблемы с аппетитом? Что-то в последнее время все больше мам и особенно бабушек жалуются на плохой аппетит маленьких едоков. Но так ли плохо все на самом деле? Почему же наши детки не едят и как с этим бороться?

*Почему ребенок плохо ест?*

Следует сказать, что проблемы с аппетитом могут случиться у любого из нас по самым разным причинам. Но так, чтобы он вовсе отсутствовал, бывает крайне редко, и такое состояние имеет конкретное медицинское название – анорексия.

Все же куда чаще бывает, что [у ребенка плохой аппетит](http://malutka.net/plokhoi-appetit-u-rebenka). И это небезосновательно. Если малыш действительно неважно ест, нужно найти причину.

Самая распространенная из них — болезнь. При любом болезненном состоянии активность ферментативной системы тормозится, и аппетит естественным образом снижается. Такой природный механизм позволяет уменьшить нагрузки на организм (ведь не нужно переваривать много пищи) и направить все свои ресурсы в русло борьбы с болезнью. Считается, что это даже хорошо, если больной ребенок не ест: голодовка часто идет на пользу и выздоровление ускоряется.

Помните, что в жаркое врем года и особенно в несносно знойные дни потребность организма в пище также снижается естественным образом. Следите за питьевым режимом малыша и давайте кушать только по требованию – все, как и для себя.

Временное отсутствие аппетита может быть связано с психологическим фактором. Малыш чем-то расстроен, удручен, встревожен. Ссора с родителями, «втык» за плохое поведение, потеря любимой игрушки… Любая неудача или досада могут вызвать временное отсутствие аппетита, когда «кусок в рот не лезет». Вспомните себя, с вами наверняка такое не раз случалось.

Негативные эмоции, связанные с приемом пищи, также часто являются виновниками отказа деток от еды. Может, вы заставляете его есть, или у него болел живот в последний прием пищи, или он обжегся горячим, или есть еще нечто, что формирует неприятное ощущение, связанное с употреблением пищи.

В идеале желудочный сок должен выделяться рефлекторно при первом же намеке на очередной прием пищи. В каждом возрасте это свои раздражители: мама приложила малыша к груди, взяла в руки бутылочку со смесью, из кухни запахла еда или слышен звон посуды — и у малыша рефлекторно возбуждается аппетит, организм непроизвольно настраивается на прием пищи. Эти раздражители, говорят специалисты, непременно должны быть положительными и правильными. То есть у ребенка не должно возникать негативных ассоциаций от ожидания обеда (что очень часто случается, когда детей заставляют есть, например) и рефлексное выделение желудочного сока а, следовательно, появление аппетита должно возникать при похожих раздражителях, как мы назвали (а не при включении телевизора или других отвлекающих манипуляциях, чем злоупотребляют многие родители в стремлении хоть что-то впихнуть в рот несчастному чаду).

В общем, если с раздражителями все в порядке, аппетит непременно будет. Другое дело, что ребенок может кушать не все предлагаемые блюда, а только выборочно. Например, он не любит кашу или капусту, зато с удовольствием ест рыбку и картошку. Учитывайте это.

А возможно, с аппетитом все не так уж и плохо? Может быть, малыш съедает достаточно для своего веса, возраста и физиологических потребностей? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно знать, сколько должен есть ребенок, и при этом учитывать так же калорийность подаваемого блюда, ведь разные яства неодинаково сытны. Подсчитайте приблизительную калорийность дневного рациона своего ребенка и возможно многие вопросы автоматически отпадут.

Ну и, в конце концов, маленький манипулятор может просто давить на слабые кнопочки. Если он знает, что для вас очень важно, дабы он наелся вдоволь, в отместку или из принципа привереда может отказаться от еды, чтобы заставить родителей понервничать. Однако выдержать голодный бунт ребенок может максимум день (при условии, что втихаря будет что-то подгрызать). Если он не ест несколько дней и больше – причина явно другая.

*Что делать, если ребенок плохо ест?*

Если с порциями все в порядке, и вы не заставляете двухлетнего малыша съедать за обедом столько же, как и мужа, а, возможно, даже больше (ведь ему маленькому нужно расти и поправляться), тогда дальнейшие ваши действия будут зависеть от причины плохого аппетита.

Что нельзя делать в любом случае, независимо от того, почему ребенок плохо ест, так это кормить насильно. Сегодня вопрос об этом уже не стоит. У педиатров нет никаких сомнений на этот счет, а аргументы в пользу такого убеждения только пополняются. Уже есть данные о том, что насильственное кормление в детстве может быть причиной развития инфарктов и рака желудка в будущем. Но как минимум такая тактика вызывает отвращение к самому процессу и формирует стойкую негативную ассоциацию, связанную с приемом пищи. Фактически вы только усугубляете проблему и убеждаете ребенка в том, что кушать не стоит – это неприятно.

Подобное отношение к трапезе могут вызывать и другие модели поведения родителей. Если вы вычитываете ребенка за обедом, если во время приема пищи родители постоянно ссорятся между собой, если ребенок каждый раз садится за стол в плохом настроении и так далее, то не ожидайте, что аппетит будет улучшаться. Очень скоро он исчезнет полностью, и придется лечить анорексию, о которой мы упоминали в начале статьи. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы прием пищи воспринимался малышом как нечто очень приятное.

Немаловажное значение имеет и вкус блюд. Дети не станут кушать того, что невкусно или того, чего не любят. Если есть хоть одно блюдо или продукт, который вы не любите, то вы должны понять своего ребенка. Поэтому не пришедшаяся по вкусу еда также может быть причиной отказа от трапезы, причем, вполне обоснованной. Хотя если малыш полностью отказывается от овощей, например, то можно попытаться добавлять их небольшими дозами к любимым блюдам, искусно маскируя, например, перетирая на самой мелкой терке.

Но если вы наверняка знаете, что ваш ребенок не любит горох, не навязывайте ему гороховое пюре за обедом. Если гречневую кашу с курицей он ест с удовольствием, а сейчас отказывается, не зацикливайтесь на этом. Вообще, главное, чтобы ребенок пил. А потребность в пище организм никогда не «прошлепает». Ни один голодный ребенок не будет отказываться от еды, если только еда – не то, что он просто не может в рот засунуть. Поэтому если нормальное обычное для него блюдо малыш «забраковал», сделайте вид, будто бы ничего не случилось, и пригласите его к столу немногим позже, через 30-40 минут. Если отказ последовал вновь, хладнокровно пропустите этот прием пищи и предложите еду только к следующему – в таком случае никаких перекусов!

Вообще рекомендуется не давать ребенку межу основными приемами пищи разные «погрызушки», особенно сладкие. Печенье, бананы, пироги – все это довольно сытные продукты и далеко не самые полезные (за исключением фруктов и сухофруктов), так что не странно, если, съев несколько кусков хлеба на прогулке, дите отказывается от обеденной тарелки супа. А полезные сладости давайте ребенку в качестве десерта после основного приема пищи.

Чтобы аппетит всегда приходил вовремя, постарайтесь кормить детей по графику, тогда организм будет ждать каждой следующей трапезы. Позаботьтесь о том, чтобы блюда были полноценными и разнообразными: как бы ребенок не любил макароны, но и они могут приедаться.

Старайтесь не выражать свое недовольство поданными блюдами при ребенке (это по большей части касается отцов). Даже если малышу и понравилась еда, он может за компанию отказаться от обеда или ужина.

Если хотите, чтобы пища была в радость, подавайте ее на чистой кухне за красиво убранным столом и интересно сервированной. Говоря о порциях, хочется еще отметить, что детки более охотно съедают весь небольшой объем блюда, нежели несколько ложечек здоровенной тарелки. Маленькие бутербродики и некрупно порезанные продукты также привлекают больше их внимания.

Имеет значение и способ приготовления пищи. Еда обязательно должна быть не только полезна, но и вкусна. Кстати, я заметила, что моя дочь стала есть некоторые продукты, никогда прежде не входившие в список ее фаворитов, после того как мы сменили посуду (и стали готовить здоровую пищу).

И напоследок: никогда не переживайте по поводу того, что ребенок худой. Возможно, у него такая генетическая конституция тела (присмотритесь к себе с мужем и ближайшим родственникам). Помните, что худой ребенок – всегда лучше, чем полный. И в плане здоровья, и в плане качества жизни. Дайте малышу возможность выражать свои гастрономические предпочтения.

Относительно грудных детей, то у них могут быть несколько иные причины отказа от пищи. Впрочем, по большому счету, они очень похожи на озвученные в этой статье. Так что если [ребенок не хочет брать грудь](http://malutka.net/rebenok-otkazyvaetsya-ot-grudi), это тоже не безосновательно. Возможно, мама недостаточно следит за гигиеной, и посторонние запахи вызывают у крохи отвращение (это может быть пот, парфюм). Может, вы поели что-то такое, что придают молочку неприятный привкус (горький или кислый). Может, у крохи забит носик или [болит животик](http://malutka.net/u-rebenka-bolit-zhivot) – он может перенести эти ощущения в последующие кормления. В целом это уже отдельная тема.

Но, как видите, почти всегда в плохом аппетите детей виноваты взрослые. Так что ищите причину, милые мамы. Возможно, где-то вы явно напортачили… И пусть отныне ваши детки едят с удовольствием!

В любом возрасте ребёнок должен получать «правильную» еду, чтобы развитие организма происходило нормально, поэтому неплохо бы прочитать рекомендованные специалистами и опытными мамами рецепты для детей от 3 до 7 лет, которые помогут при составлении ежедневного детского меню. Нельзя забывать, что в этот возрастной период приём пищи должен проходить четыре раза в день.  
  
Даже если пересмотреть кучу рецептов для детей от 3 до 7 лет, в них не найти таких острых приправ, как кетчуп, соус соевый и горчица. Эти продукты не стоит давать детям дошкольного возраста. Чтобы улучшить вкус блюда и поднять аппетит, воспользуйтесь собранными у нас рецептами для детей от 3 до 7 лет, из них вы узнаете, как приготовить вкусные и полезные соусы из клюквы и других ягод.  
  
Мясные блюда для этой детской возрастной категории готовят из нежирных сортов, а вот рыбу можно давать любую. Не стоит в этом возрасте давать жареную пищу, лучше приготовить её в духовом шкафу или потушить.  
  
Вот так незаметно ребёнок стал почти школьником, и скоро рецепты для детей от 3 до 7 лет придётся поменять на меню для школьника. Удачи.

*Рецепты для детей от 3 до 7 лет*

[***Манная запеканка с фруктами (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/mannaya-zapekanka-s-fruktami-ot-3-do-7-let)

Сварить манную кашу на молоке, добавить в нее сахар, сырое яйцо, сливочное масло (1/2 ч. ложки) и соль, все тщательно перемешать. Выложить получившуюся массу на смазанную оставшимся маслом и посыпанную панировочными сухарями сковороду и запечь в духовке. Перед подачей на стол украсить запеканку свежими, вареными или консервированными фруктами и...

[***Цветная капуста, запеченная в молочном соусе (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/tsvetnaya-kapusta-zapechennaya-v-molochnom-souse-ot-3-do-7-let)

Капусту разобрать на соцветия, промыть, отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на сито и протереть. Приготовить молочный соус, ввести в него слегка взбитые яйца, соединить с капустой, выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом, и запечь в духовке в течение 15—20 мин. О приготовлении молочного соуса смотрите в разделе: Соусы...

[***Морковные котлеты (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/morkovnye-kotlety-ot-3-do-7-let)

Очищенную и вымытую морковь натереть на крупной терке, залить горячим молоком, добавить сливочное масло (1/2 ч. ложки), сахар, соль и тушить под крышкой на слабом огне до готовности. Затем, помешивая, медленно всыпать к тушеной моркови манную крупу и тушить еще 8—10 мин. В полученную массу добавить сырое яйцо, тщательно перемешать, охладить и...

[***Морковь, тушенная с черносливом (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/morkov-tushennaya-s-chernoslivom-ot-3-do-7-let)

Нарезанную соломкой очищенную и вымытую морковь залить небольшим количеством кипящей воды и тушить до полуготовности. Промытый чернослив припустить с небольшим количеством воды, удалив косточки, нашинковать и соединить с морковью. Добавить сахар, сливочное масло (1/2 ч. ложки) и перемешать. Получившуюся массу выложить в смазанную оставшимся маслом...

[***Картофельная запеканка (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/kartofelnaya-zapekanka-ot-3-do-7-let)

Картофель отварить, очистить и, не остужая, пропустить через мясорубку. Получившуюся массу посолить, соединить с горячим молоком и взбитым яйцом, перемешать, переложить на смазанную сливочным маслом и обсыпанную сухарями сковороду. Сверху запеканку смазать сметанным соусом и поставить в духовку на 20 мин. Подать к столу со сметаной. О...

[***Запеченный рыбный пудинг (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/zapechennyi-rybnyi-puding-ot-3-do-7-let)

Филе рыбы нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю, влить немного воды и припустить до готовности. Затем припущенное филе остудить, пропустить через мясорубку, добавить к нему яичный желток, сливочное масло, хорошо вымесить и ввести взбитый белок. Получившуюся массу выложить на сковороду, смазанную маслом, залить молочным или сметанным...

[***Рыба, запеченная в молочном соусе (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/ryba-zapechennaya-v-molochnom-souse-ot-3-do-7-let)

Филе рыбы (кожу снять) положить в кипящую воду и варить 5—7 мин. Затем выложить рыбу на смазанную маслом сковороду, залить молочным соусом, посыпать неострым тертым сыром или рубленым сваренным вкрутую яйцом и запечь в духовке (15—20 мин). О приготовлении молочного соуса смотрите в разделе: Соусы.

[***Томатно-сметанный соус (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/tomatno-smetannyi-sous-ot-3-do-7-let)

Томатную пасту развести небольшим количеством (1/4 порции) бульона, отвара или воды и влить в горячий бульон (отвар, воду) (1/2 порции). Добавить сметану, посолить, довести до кипения и ввести разведенную в холодном бульоне (отваре, воде) подсушенную муку. Все прокипятить 10 мин, процедить, еще раз вскипятить и заправить сливочным маслом.

[***Крендель (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/krendel-ot-3-do-7-let)

В глубокой посуде развести дрожжи и 2/3 ст. ложки сахара теплым молоком, добавить 1 яйцо, сливочное масло, муку и соль и вымесить тесто до однородной эластичной массы. Посуду с тестом накрыть салфеткой и поставить в теплое место для подъема на 1—1,5 часа. Готовое тесто обмять, разделить на 3 части и скатать в жгуты, сплести из них косу, уложить на...

[***Блинная запеканка (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/blinnaya-zapekanka-ot-3-do-7-let)

Замесить тесто из пшеничной муки, 1 яйца, 1/3 стакана молока, 1 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки сахара, соли и выпечь блинчики. Таким же образом приготовить гречневые блинчики. Готовые изделия уложить, чередуя, в смазанную маслом сковороду, залить смесью из яйца, оставшегося молока и сахара и запекать в духовке в течение 7—10 мин....

[***Блины гречневые (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/bliny-grechnevye-ot-3-do-7-let)

Пшеничную и гречневую муку просеять, смешать с солью и пищевой содой. Вбить яйцо, затем добавить сахар и кефир. Постепенно вливая молоко и постоянно помешивая, приготовить однородное тесто, близкое по консистенции к жидкой сметане. Ввести в тесто растительное масло и выпечь тонкие блинчики на смазанной маслом сковороде. Подавать к столу, свернув...

[***Блинчики с творогом (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/blinchiki-s-tvorogom-ot-3-do-7-let)

Взбить яйцо (1 шт.) с молоком, постепенно всыпать муку, тщательно ее размешивая, чтобы не было комков. Жидкое тесто посолить и добавить сахар (1 ч. ложка). Печь блинчики на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом. Когда они остынут, намазать их ровным слоем начинки из творога, растертого с сахаром (1 ч. ложка) и яйцом (можно добавить...

[***Оладьи из дрожжевого теста (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/oladi-iz-drozhzhevogo-testa-ot-3-do-7-let)

Дрожжи развести в молоке, добавить сахар, соль, яйцо и 1 ст. ложку муки, все перемешать и поставить в теплое место. Через 10—15 минут ввести оставшуюся муку при непрерывном взбивании, чтобы не было комочков, и оставить для подъема в теплом месте на 1—1,5 часа. Жарить оладьи на горячей сковороде на растительном масле. При подаче на стол полить...

[***Кекс творожный (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/keks-tvorozhnyi-ot-3-do-7-let)

Яичный желток растереть с сахаром, добавить сливочное масло и взбить. Продолжая взбивать, постепенно ввести протертый через сито творог, просеянную муку и соду, а также взбитый в густую пену белок. Тесто хорошо вымесить, выложить в смазанную маслом форму и выпекать при температуре 180—200°С.

[***Яичница-глазунья со сладким перцем и помидорами (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/yaichnitsa-glazunya-so-sladkim-pertsem-i-pomidorami-ot-3-do-7-let)

Вымытый, очищенный от семян и нарезанный небольшими ломтиками перец обжарить до мягкости на растительном масле. Добавить к нему очищенный и нарезанный ломтиками помидор, посолить и поставить на несколько минут на огонь. Затем выбить на сковороду с овощами яйца и жарить на небольшом огне. Подавая к столу, посыпать зеленью укропа или петрушки.

[***Макароны в томатном соусе (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/makarony-v-tomatnom-souse-ot-3-do-7-let)

Разломать макароны на части (вместо них можно использовать фигурные макаронные изделия, которые особенно нравятся детям) и сварить их до мягкости в большом количестве подсоленного кипятка (на 100 г макарон обычно берется 0,5—0,6 л воды). Откинуть сваренные макароны на дуршлаг. Для приготовления соуса поджарить на масле мелко нарубленный репчатый...

[***Макаронник с овощами (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/makaronnik-s-ovoshchami-ot-3-do-7-let)

Цуккини и морковь очистить, нарезать соломкой, обжарить на растительном масле и выложить в форму для запекания. Макаронные изделия сварить до полуготовности, промыть холодной водой и выложить поверх моркови с цуккини. Грибы и лук очистить, нашинковать, обжарить на растительном масле, выложить поверх макарон. Накрыть все слоем нарезанных кружочками...

[***Запеканка из лапши с творогом (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/zapekanka-iz-lapshi-s-tvorogom-ot-3-do-7-let)

Муку просеять на стол, сделать посередине ямку, положить в нее кусочек масла величиной с орешек, выбить 1/2 желтка, посолить и влить столовую ложку холодной воды. Замесить крутое тесто, раскатать его в тонкий пласт, положить на сито и, когда оно слегка подсохнет, нарезать полосками шириной около 1 см, а длиной 4—5 см. Опустить получившуюся лапшу в...

[***Оладьи из вермишели с яблоками (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/oladi-iz-vermisheli-s-yablokami-ot-3-do-7-let)

Вермишель отварить, откинуть на дуршлаг, перемешать с мелко нашинкованными яблоками, добавить сахар, сливочное масло (1/2 ч. ложки) и сырое яйцо. Ложкой выкладывать получившуюся массу на сковороду с растопленным сливочным маслом и обжаривать оладьи с обеих сторон.

[***Лапшевник с творогом (от 3 до 7 лет)***](http://malutka.net/lapshevnik-s-tvorogom-ot-3-do-7-let)

Лапшу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, затем добавить протертый через сито творог, сахар, соль, сливочное масло (1 ч. ложка) и сырое яйцо, все перемешать. Массу выложить в смазанную оставшимся маслом глубокую форму, поверхность разровнять, смазать сметаной и запечь в духовке (10—15 мин). Вместо домашней лапши (технологию ее...

**Гиперактивный ребенок**

Безусловно, любой родитель будет только рад, если его малыш активен и жизнерадостен, постоянно норовит узнать и познакомится наочно с окружающей его жизнью, коммуникабелен и не стеснителен. Активный ребенок – это здоровый ребенок: если он смеется и плачет адекватно ситуации, в азарте бегает со сверстниками и свободно идет на контакт со взрослыми, значит, развитие его идет своим чередом. Вот только в последние годы специалисты все чаще про многих детей, имеющих такие особенности, говорят как про гиперактивных. И относят гиперактивность к патологиям, при этом объяснить причину ее появления однозначно не могут.

Вышеперечисленные [признаки](http://malutka.net/priznaki-giperaktivnogo-rebenka) – общие и для активного, и для гиперактивного ребенка. Но при этом гиперактивный малыш имеет еще целый ряд характеристик, в общем которые часто определяют одним словом: «живчик». Гиперактивный ребенок, помимо того, что непоседа и неутомимый исследователь, еще и постоянно куда-то торопится, быстро говорит, все трогает, хватает и дергает руками. У таких деток часто совершенно неустойчивое настроение: только что он заливался хохотом, а вот уже плачет и капризничает. Свойственна гиперактивным детям и агрессия – их нередко можно наблюдать в центре кутерьмы, свалки, драки. При этом они невнимателны и неуклюжи, рассеяны. Причем даже если малыш уже утомлен, симптомы эти никуда не деваются – даже будучи переутомленным, к вечеру гиперактивный ребенок все также куда-то спешит, а, задав вопрос, забывает выслушать ответ и устремляется на новые поиски чего-то неизведанного. Отдыхает же малыш только ночью – во время сна, да и то спит беспокойно, ворочаясь. Про дневной же сон и речи быть не может: таких детей уложить отдохнуть днем практически не возможно.

Гиперактивность, как правило, проявляется у ребенка уже в раннем детстве: такие детки уже с рождения плохо спят, отказываясь от дневного сна; кушают по собственному усмотрению и капризничают. Но, выявив синдром двигательной гиперактивности (СДВГ – именно такой диагноз ставят медики гиперактивным детям) уже в раннем возрасте, у родителей есть все шансы скорректировать поведение и состояние ребенка до того момента, как он отправиться в школу. Конечно, придется приложить для этого немало усилий и научиться контролировать не только малыша, но и себя, и все же сделать это придется. Дело в том, что не устраненный синдром гиперактивности ребенку в учебе очень даже может помешать. Гиперактивные дети, помимо того, что неусидчивы, еще и невнимательны, они быстро теряют интерес к учебе, они рассеяны и не умеют концентрироваться. Нередко в силу своей специфики гиперактивные дети становятся еще более агрессивными, появляются проблемы в школе, возможно попадание в «нехорошую компанию». Но предотвратить все эти риски родителям очень даже под силу – после консультации у специалистов: сначала у педагогов и психологов, затем – у невропатолога. Следует всегда помнить – диагноз СДВГ под силу поставить только специалистам, при помощи специальной диагностики.

Каков механизм формирования синдрома гиперактивности, точно не может сказать никто. Существуют три точки зрения по этому поводу: считается, что гиперактивность ребенка может быть обусловлена генетически или же стать последствием социально-психологической обстановки, в которой растет малыш. Но наиболее распространенное мнение на счет гиперактивности детей гласит: такое состояние характерно ребенку, процесс рождения которого протекал не совсем «гладко», с родовыми травмами. Чем бы ни была обусловлена гиперактивность ребенка, ее необходимо корректировать и как можно скорей помочь малышу максимально научится контролировать свои действия, эмоции и порывы.

В первую очередь, ни в коем случае гиперактивного ребенка нельзя ругать: не его вина, что ему свойственно это состояние. Общаться с таким ребенком необходимо мягко и спокойно, без излишнего проявления эмоций, от которых гиперактивный ребенок еще больше «заводится». Также для таких детей очень важна похвала, особенно, если они доводят до конца начатое дело: гиперактивный ребенок часто не заканчивает то, что начинает делать, ведь очень быстро теряет к этому интерес.

Необычайно важен для детей с синдромом двигательной гиперактивности четкий режим дня: гиперактивного ребенка нужно с младенчества приучать принимать пищу, спать, гулять в определенное время. При этом на прогулке большое количество времени следует уделять как раз активным играм, ведь гиперактивный малыш очень неусидчив, и [подвижные](http://malutka.net/podvizhnye-igry-dlya-detei) или даже спортивные игры помогут «пережечь» лишнюю энергию. Некоторые психологи советуют даже разрешать детям агрессивные игры, чтобы дать волю негативным эмоциям. Разрешая ребенку такие игры, следует обязательно ему объяснить: если очень хочется ударить, то бить можно по земле, например, а ни в коем случае не по живым существам. Хочется кидаться камнями? Кидайся – но только там, где нет людей.

Уделить внимание придется и питанию малыша: меньше вредной пищи, то есть жареного, соленого, острого, копченого, больше – полезного: тушеного и вареного, фруктов и овощей, [молочных и кисломолочных продуктов](http://malutka.net/molochnye-produkty-dlya-rebenka). Очень важно также проследить, чтобы в рационе питания гиперактивного ребенка присутствовало достаточное количество витаминов и микроэлементов. И еще: не стоит заставлять малыша кушать, если он на данный момент этого не хочет.

Нередко уже невропатолог назначает гиперактивным детям курс лекарств – рекомендациями специалиста пренебрегать не следует, более того, их необходимо строго придерживаться. Не лишним будет освоение техник расслабляющего массажа, [такой массаж](http://malutka.net/detskii-massazh-na-domu) можно проводить регулярно. А успокоить гиперактивного ребенка перед сном и облегчить ему процесс засыпания может теплая ванна с отварами трав – валерианы, мелиссы, мяты.

Быть родителями гиперактивного ребенка действительно нелегко: такие дети требуют повышенного внимания, особого подхода, за ними нужен, как говориться, глаз да глаз. Но следует помнить: гиперактивность – не болезнь, это состояние поддается коррекции. А гиперактивный ребенок – такой же малыш, как и все остальные, просто отличающийся переизбытком энергии. Занимаясь с малышом и играя с ним, родители не только помогают ребенку справится с повышенной возбужденностью, но и сближаются, узнают его лучше. А кроме того, по утверждениям педагогов и психологов, уже к подростковому возрасту, а нередко и раньше, гиперактивность у ребенка проходит. Поэтому задание родителей гиперактивного малыша – это облегчить ему жизнь, «сняв» с него переизбыток эмоций, не допустить развитие у него каких-либо комплексов и помочь адаптироваться в обществе.

*Как обустроить детскую комнату*

Пожалуй, нет места более важного в доме, чем детская комната. Это целый мир ребенка: там живут его мечты и желания, там он видит сны, смеется, плачет, фантазирует, развивается и придумывает. Детская комната — по сути священное место, ведь в ней ребенок взрослеет, растет и познает жизнь: туда он несет свои переживания, мысли, там анализирует и отдыхает, танцует, веселится и грустит. Вот почему в доме так важно создать комфортное место, свой настоящий — отдельный - уголок для малыша.

Детская комната — это и кабинет, и спальня, и спортзал, и место для встречи гостей и даже иногда — столовая. Комната растет «вместе» с ребенком и его потребностями: чем он старше, тем больше ему нужно места для учебы, игр, и меньше — для игрушек.

Но тут не настолько важны размеры выбранного помещения, насколько правильность расположения вещей в комнате и созданная в ней атмосфера. Детская не место для лишней мебели: ребенку нужно «дышать» и «видеть», а нагромождения не способствуют этому. Главное - шкаф, стол, стул, кровать, стеллажи и полки. Поверьте, этого вполне достаточно.

Психологи советуют «отделять» ребенка в свою комнату в двухлетнем возрасте. Во-первых, так он будет вырабатывать в себе самостоятельность, во-вторых — будет учиться быть ответственным. Очень важно «правильно» создать комнату, поскольку она будет всплывать в воспоминаниях всю жизнь, в ней будет формироваться [детский характер](http://malutka.net/kharakter-rebenka) и восприятие мира.

*Детская новорожденного*

Главная мебель — [кроватка](http://malutka.net/detskie-krovatki), столик для пеленания, стульчик для кормления, комод, небольшой шкафчик,[манежик](http://malutka.net/detskii-manezh). Мебель должна быть экологически чистой, произведена из натурального дерева, ДСП либо высококачественного сертифицированного пластика. Никаких красителей, лаков и химических покрытий.

Цвета, которые радуют глаз малыша, - желтые, зеленоватые, персиковые, оранжевые. Нелишними будут в интерьере яркие и выразительные игрушки, подушки, также способные привлечь детское внимание. Кстати, они тоже должны быть изготовлены из экологически чистых материалов.

Свет должен быть мягким, не резать глаза, но хорошо освещать. Кроме того, лампа нужна такая, чтобы ее легко было промыть, ведь в первые месяцы жизни ребенку как никогда важны чистота и отсутствие пыли. Возле кроватки обязательно установите неяркий ночничок.

В детской - никаких тяжелых штор, ковров на стенах. Легких занавесок, которые можно часто стирать, вполне достаточно.

Внимательно следите за микроклиматом — если воздух сухой, приобретите [увлажнитель](http://malutka.net/uvlazhniteli-vozdukha-dlya-detei). Если малыш мерзнет — масляный обогреватель.

Пока ребеночек не ходит — ежедневно делайте влажную уборку. Как только он начинает передвигаться по комнате — пол прикройте ковром или специальным покрытием (также обязательно натуральными).

Возьмите на заметку — для небольших квартир производят многофункциональную мебель, где, например, комод можно использовать в качестве пеленатора. Такая мебель не занимает много места и очень мобильна.

*Детская дошкольника*

Если у вас не мебель-трансформер, докупите диванчик, стол, шкаф для детской одежды и полки: для книг и игрушек. Правило экологически чистых материалов никто не отменил: все также — без красителей, химии. Мебель приобретайте такую, чтоб она выжила после влажных уборок.

Детскую поделите на зоны: игры и отдыха. В принципе, фактически равноправные сектора, потому как, если малыш не спит, то он играется.

Подсказка дизайнеров детских комнат — расставьте мебель по периметру, тогда игровая зона окажется в центре. Либо «перенесите» место сна в середину, а место для игр — к окну.

«Очертите» игровую зону мебелью, которая будет использоваться во время игр. Стол, шкаф, полки с книгами и игрушками. Пол должен быть покрыт — чтоб ребенок не ушибся, не поцарапался, не простыл, сидя на полу. Стены в детской обычно либо обклеивают обоями либо красят. А освещение остается тоже, что и в комнате новорожденного.

Вообще, главное правило комнаты «этого возраста» - безопасность. Углы должны быть мягкие, не заостренные, чтобы малыш не рассекся, если упадет. Окна должны плотно закрываться, с защитой на ручках, зарешечены, чтобы ребенок не выпал, если вздумает выбраться на подоконник. Все розетки — прикрыты защитой, спрятаны, а шнуры — не торчать и не путаться между ногами ребенка. Не вздумайте вешать хрустальную потолочную лампу: малыш может задеть ее, подкидывая что-либо вверх и травмироваться. Лучший вариант — плафон, плотно прижатый к потолку.

*Детская подростка*

Как только малыш становится первоклашкой, в его комнате все меняется. Стоит учитывать, что теперь он больше времени будет тратить на учебу и, соответственно, значительно меньше — на игры. А потому задание номер один — обустроить ему место для домашних занятий. Вы должны подобрать удобный стол, рассчитывая при этом на скорую покупку компьютера. Небольшая подсказка — минимум места забирает угловой стол: зрительно комната кажется значительно больше. Приобретите удобный стул к нему, причем, основываясь на желания ребенка, а потому старайтесь выбирать всю мебель совместно.

Неисключено, что со временем в комнате появится также телевизор, компактнее, безусловно, плазма: она также заберет минимум пространства.

Подумайте над покупкой дополнительных полок для книг. Во-первых, ребенку нужно будет место для учебников и тетрадей. Во-вторых, таким образом его можно приучить к созданию своей собственной библиотеки.

Учтите также, что теперь в ваш дом часто будут приходить друзья ребенка, а потому обустройте комнату так, чтобы было удобно их принимать.

Как только ребенок превращается в юношу или девушку — он начинает создавать свой собственный мир в своей комнате. Не вмешивайтесь, но обязательно советуйте и советуйтесь! Смиритесь, что пастельные тона уже не привлекут внимание подростка, а то обилие игрушек, которым «обжилась» комната, придется убрать.

Мебель оставьте той же — можно сменить отдельные элементы. Например, если у вас дочь, то приобретите шкаф с зеркальным фасадом. Если сын — то обустройте ему место для занятий спортом: купите складной тренажер. Добавятся в комнату и специальные стойки для дисков, место для косметики, сувениров, фотографий. Можно приобрести стильную мебель у производителей — благо, в наше время они могут предложить варианты на любой вкус и любой кошелек.

Что касается освещения, то можно сделать встроенные в потолок лампочки, купить стильные лампы, которые придутся по вкусу вашему ребенку. Очень важно выбрать настольную лампу — но опять-таки, совершайте такие покупки совместно.

Не забывайте — сколько бы лет ни было вашему ребенку, стремитесь к уюту в его маленьком уголке. И, безусловно, подходите к решению вопросу с любовью, ведь именно детская комната - поле фантазии ваших чувств и место совместно принятых с ребенком решений. Если он проводит в своей комнате много времени, приглашает в нее друзей и чувствует себя комфортно и уверенно, значит, ваши старания прошли не зря — и у вас все получилось!

*Противогельминтные препараты для детей*

К сожалению, о проблеме гельминтозов в наше время не принято говорить. Очень часто врачи забывают, что гельминты способны вызвать самые серьезные заболевания у человека. В последние годы наблюдается тенденция к росту распространенности гельминтозов по причине неблагоприятных экологических, социально-экономических факторов, увеличения миграции населения. Официально ежегодно регистрируется около 400-600 тыс. гельминтозов, хотя специалисты уверенны, что уровень зараженности гораздо выше.

Наиболее часто гельминтозы встречаются в педиатрической практике. По статистике, ежегодно глистную инвазию переносят 200-300 тыс. детей. Воздействие гельминтов на состояние здоровья детей может быть разнообразным. Они могут вызвать аллергию, которая подавляет иммунитет, способствуют развитию вторичных инфекционных или неинфекционных заболеваний. Дети, которые заражены глистами, в 2-4 раза чаще болеют острыми кишечными и респираторными заболеваниями.

Противогельминтные препараты — химиотерапевтические средства для лечения заболеваний, вызванных паразитическими червями и их личинками.

Противоглистные препараты для детей бывают как природного, так и синтетического характера. За последние годы были созданы антигельминтные препараты, которые более эффективны и менее токсичны. Противогельминтные медикаменты для детей выбирают в зависимости от вида гельминтов. Как правило, средства воздействуют на мышечную и нервную систему паразитов, после чего глисты выходят наружу вместе с калом. У детей наиболее часто встречают два вида глистов: аскариды и острицы. При заражении аскаридами дети плохо спят, часто рассеяны, возникают постоянные головные боли. Для борьбы с этими паразитами назначают противоглистные препараты для детей, среди которых Альбендазол (прием с 6-и лет), Гельминтокс (прием с 6-и месяцев), Пиперазин (доза назначается в зависимости от возраста ребенка) и Декарикс. Очень эффективным препаратом от глистов является Вермокс, который назначается детям с двух лет. Наиболее действенным препаратом при острицах является Пирантел.

В последнее время педиатры рекомендуют для профилактики глистов Вормил, но он достаточно агрессивен. Лучше не экспериментировать, а посоветоваться относительно выбора лекарства со своим педиатром.

*Лечение гельминтоза у детей*

Лечение гельминтозов следует проводить в 3 этапа.

На первом этапе за 3-5 дней до назначения антигельминтного препарата педиатр назначает курс лечения антигистаминными средствами и энтеросорбентами. На втором этапе в 1-й день лечения противогельминтное лекарство применяется в половине разовой дозы. Продолжается лечение антигистаминами и энтеросорбентами. На третьем этапе в течение 5-и дней после прекращения лечения к антигистаминам и энтеросорбентам добавляют пробиотики, которые нужно применять в течение 2-3 недель.

Перед, во время и после окончания лечения противогельминтными препаратами детям назначают диету, которая легко усваивается и содержит мало жиров. В основном это жидкие или полужидкие блюда (жидкие каши, супы, кисломолочные продукты, протертые мясо и овощи).

Родителям важно помнить, что перед применением антигельминтного препарата необходимо провести влажную уборку помещения, вымыть детские игрушки. Ребенку нужно принимать душ перед сном и после него, регулярно менять нательное белье. Постельное белье при лечении и после него необходимо проглаживать горячим утюгом.

Любое противогельминтное средство имеет свои побочные эффекты, поэтому лечение гельминтоза желательно проводить под контролем врача.

*Народные средства от глистов*

Большинство противогельминтных препаратов противопоказано детям до двух лет. Также они пагубно влияют на функционирование почек, органы пищеварение, состояние иммунной системы. По этой причине очень часто лечение глистов проводится средствами народной медицины.

Распространенным средством является морковный сок, который лучше всего отжимать самостоятельно. В течение 2-3 недель каждое утро нужно выпивать по 200 мл сока натощак. Также, вместо сока, ребенку можно давать морковное пюре из двух средних морковок. Морковный сок лишь активизирует защитные силы организма, не действуя на самих паразитов, поэтому его часто сочетают с другими народными средствами или используют как продолжение медикаментозной терапии.

Практически все народные средства от глистов включают в свой состав тыквенные семечки, которые изгоняют гельминтов из кишечника. Следует знать, что только длительное и регулярное применение этого средства может дать положительный результат. Семена тыквы также лучше употреблять натощак по 100 гр. Усилить эффект можно, если после каждого приема семечек давать малышу выпить столовую ложку касторового масла, в качестве слабительного.

Средства на основе чеснока также очень эффективны. Детям старше 5 лет перед едой можно съедать 1-2 зубчика чеснока. Для детей младшего возраста следует растолочь 3 зубчика чеснока и залить 200 мл молока, затем кипятить на водяной бане 10 минут. В течение 10 дней давать ребенку по 1 чайной ложке.

Для избавления от глистов в любом возрасте принимают отвар ромашки аптечной. Для этого ее разводят водой до полупрозрачного состояния и пьют в день до 1 литра вместо воды.

Народная медицина подразумевает использование лечебных клизм. Этот способ возможно и позволяет вывести 2-3 паразитов, однако гельминты обитают в тонком кишечнике, куда действие клизмы не распространяется.

Эффект будет лучше, если народные средства от глистов сочетать между собой. После окончания лечения нужно сдать анализ кала на яйца глистов. Часто результаты неправдивые, поэтому следует провести исследование дважды. Если народная медицина не помогла, то необходимо пройти медикаментозное лечение, которое назначит врач.

Наилучшим методом профилактики не только глистов, а и многих других заболеваний, является соблюдение правил личной гигиены. Также необходимо укреплять иммунитет, ведь чем он крепче, тем эффективнее будет бороться с паразитами.

*Шершавые пятна у ребенка*

Молодые родители часто сталкиваются с проблемой сухих шершавых пятен на коже ребёнка. Тревожит и то, что со временем эти пятна могут стать влажными и спровоцировать появление трещин. Причиной их появления является аллергия.

*Дородовая профилактика аллергии*

Первичную профилактику аллергии необходимо проводить ещё во время беременности, на что, к сожалению, многие будущие мамы не обращают никакого внимания. А для этого нужно совсем немного — просто прислушиваться к сигналам собственного организма, в первую очередь к тем, что касаются вопросов питания, ведь даже у совершенно здоровых будущих родителей может родиться ребёнок-аллергик.

Если же будущая мама никогда не страдала аллергией, то малыш может «унаследовать» предрасположенность к ней от папы или от дедушек и бабушек.

А в случае, когда оба родителя являются аллергиками, очень важно исключение из рациона будущей мамы всех продуктов из «зоны риска»: сладостей, шоколада, маринадов, консервов, копченостей и экзотических фруктов. Также нужно отказаться от продуктов, содержащих Е-добавки.

Всем будущим мамам важно знать о факторах, вызывающих риск появления аллергии у малыша, среди которых наиболее опасными являются:

* приём поливитаминов без необходимости;
* лечение беременной женщиной заболеваний, передающихся половым путём (важно знать, что не все они представляют опасность для будущего ребёнка, поэтому нельзя начинать их самостоятельное «лечение» без консультации врача);
* приём гормональных и других лекарственных препаратов во время беременности (без назначения и контроля лечащего врача).

*Профилактика аллергии у новорождённых*

Спровоцировать аллергию у ребенка может вакцинация, сделанная сразу же в роддоме (от туберкулёза и гепатита В). Лучше заранее подпишите бланк отказа от прививок новорождённому, ведь вы их сможете сделать потом, после выписки из роддома, проконсультировавшись с педиатром и приняв решение об их необходимости или же наоборот.

Грудное вскармливание также занимает далеко не последнее место в профилактике аллергии — даже в семьях, где нет аллергиков, кормящим матерям всё равно необходимо соблюдать диету, которая состоит в исключении из рациона жирного, жареного, специй, чеснока, майонеза, соусов, уксуса, перца, копченостей, а также кондитерских изделий. Не вводите в рацион здорового малыша прикорм до 6-ти месяцев и до 7-ми — если ребёнок-аллергик.

*И всё-таки шершавые пятна у ребёнка появились…*

Если вами были приняты все меры предосторожности, но у малыша всё равно появились высыпания на коже, начинайте сразу действовать, ведь даже небольшое пятнышко может быть тревожным сигналом. Важно знать, что аллергия никогда не проходит сама по себе, особенно если в рационе и дальше продолжает присутствовать продукт, спровоцировавший её появление. Маленькое шершавое пятнышко способно «разрастись» всего за одну ночь, а высыпания на коже могут перерасти в более тяжёлые формы аллергии вплоть до астмы. По возможности постарайтесь как можно быстрее показать ребёнка специалисту. Если же это невозможно, то придерживайтесь следующих советов:

* постарайтесь вычислить и исключить из своего рациона аллергены;
* очистите свой организм и организм малыша с помощью сорбентов (например, «Энтеросгеля»), после чего желательно принять пробиотики (лекарственные препараты содержащие живые микроорганизмы, являющиеся представителями нормальной микрофлоры человеческого организма), остановить свой выбор можно на «Линексе»;
* если же состояние шершавых пятен на коже ребёнка ухудшается (они чешутся, краснеют, вызывают беспокойство малыша), то можно обработать их мазью «Фенистил»;
* если ребёнок находится на смешанном или полностью на искусственном питании, обратитесь к педиатру с просьбой подобрать другую смесь;
* если аллергия проявилась у ребёнка, которому начали вводить прикорм, верните его к привычному питанию на две недели;
* строго придерживайтесь правил введения прикорма: в течение 3-х недель вводите один новый продукт в очень маленьких дозах (буквально «на кончике ножа»).

Если вам удалось обнаружить продукт, вызвавший аллергию, исключите его из рациона насовсем. Кормящим мамам важно помнить о том, что диета ради здоровья ребёнка-аллергика — это не диета ради собственного похудания. Это ваш новый рацион питания, необходимый для предупреждения развития у малыша более тяжёлых последствий аллергии, чем шершавые пятна на коже.

Не используйте гормональные мази — они могут спровоцировать системные заболевания у грудничков.

Не прекращайте диету ребенка, переживая, что он голодает — детки до года могут нормально развиваться лишь на одном грудном молоке.

И самое главное — не отчаивайтесь, ведь с возрастом ребёнок вполне способен «перерасти» все проявления аллергии и навсегда забыть о них. Здоровья вам и вашему малышу!

*Тревожность у детей дошкольного возраста*

Казалось бы, отчего дети могут тревожиться? Любящие родители рядом, есть друзья во дворе и в садике, в семье тоже все в порядке. Однако как бы себя не утешали родители и не искали себе оправданий, тревожность у детей – сигнал о том, что в жизни ребенка что-то идет «не лады». Причем неважно, сын у вас или дочка – в дошкольном возрасте тревожность может коснуться любого ребенка, независимо от пола. Что же является причиной возникновения тревожности у детей и что делать родителям, чтобы помочь малышу справиться с этим состоянием? На эти вопросы мы с огромным удовольствием ответим в сегодняшней публикации, которая как раз и посвящена проблеме тревожности у детей дошкольного возраста.

*Причины возникновения тревожности у детей дошкольного возраста*

Основной причиной повышенного уровня тревожности дошкольников является нарушения в отношениях между детьми и родителями. Как утверждают специалисты, формирование детской тревожности является следствием неправильного или недостаточно правильного воспитания малышей. Как правило, родители, чей ребенок проявляет тревожность, очень часто требуют от ребенка того, что ему не по силам: идеального поведения, хороших отметок, победы на соревнованиях или проявления лидерства среди сверстников. Такие завышенные требования родителей к ребенку очень тесно связано с собственной неудовлетворенностью и желанием воплотить собственные мечты в своем чаде. Однако иногда такие завышенные требования могут быть связаны и с другими причинами. Если один из родителей по жизни лидер, добился высокого положения в обществе или материального благополучия, то, не желая видеть в своем ребенке «лузера», предъявляет к нему вот такие завышенные требования.

Очень часто, у тревожных детей сами родители страдают повышенной тревожностью, вследствие чего сами настраивают ребенка на такое поведение. Стремясь уберечь свое чадо от всех реальных или мнимых угроз, формируют у него чувство неполноценности и беззащитности. Все это, естественно, не способствует нормальному развитию малыша, что мешает ему полностью раскрыться и вызывает страх и тревогу даже в простом общении со сверстниками и взрослыми.

*Как предотвратить развитие тревожности у детей?*

Прежде чем дать несколько рекомендаций, хотелось бы отметить, что большинство родителей тревожных детей сами не замечают, что их собственное поведение и стало причиной изменения в характере ребенка. Так, узнав о возникновении страхов у ребенка, они либо начинают уговаривать его, чтобы он успокоился, либо высмеивают его проблему. Это очень неверное поведение, которое только поспособствует усилению страха.

Более того, все ваши замечания, окрики, одергивания могут вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу, поэтому постарайтесь хотя бы уменьшить количество замечаний в адрес ребенка, а попробуйте с ним спокойно побеседовать. Не угрожайте ребенку, а научитесь с ним договариваться и попробуйте прежде чем озвучить свое недовольство, обдумать, что вы говорите ребенку.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос здоровым и уравновешенным человеком, а не неврастеником, то в вашей семье должен быть благоприятный психологический климат, который будет способствовать гармоничному развитию личности ребенка. Причем если ваш малыш вам доверится, то уровень его тревожности снизится автоматически. Поэтому, очень важно как можно чаще обсуждать все проблемы ребенка, общаться с ним, устраивать совместные прогулки, праздники, отдых на природе. Непринужденная обстановка только сблизит вас и поможет ребенку почувствовать себя свободным.

*Как помочь тревожному ребенку справиться с этим состоянием?*

Очень часто у тревожных деток появляется потребность стать для кого-то опекуном, любить, ласкать, оберегать. Именно поэтому, детские психологи рекомендуют родителям тревожных детей завести домашнее животное: котенка, щенка, хомячка и доверить его малышу, однако конечно же, помогать ребенку ухаживать за питомцем. Такой совместный уход за питомцем поможет выстроить партнерские и доверительные отношения межу родителями и ребенком, что поспособствует снижению уровня тревожности.

Также, для того, чтобы помочь ребенку избавиться от тревоги, очень полезными будут выполнения релакционных упражнений, например дыхательные упражнения для детей.

Ну и напоследок, если тревожность у вашего ребенка ярко выражена, и вы не можете справиться и помочь ребенку самостоятельно, то обязательно обратитесь к детскому психологу или психотерапевту. Ведь даже незначительная тревожность в детстве может стать причиной серьезных психических заболеваний в будущем.

Берегите своих детей и растите здоровыми!

*Лечение кариеса у детей*

Кариес – вечная проблема зубов, как во взрослом возрасте, так и детском. Заболевание может проявиться даже до момента, пока сформируются все молочные зубы у ребенка. Казалось бы, пораженный зуб быстрее выпадет, и не будет беспокоить малыша. Зачем его лечить? Но это далеко не так. Уже давно доказано медициной, что кариес молочного зуба может повредить еще не появившийся постоянный зуб. Кроме того, «кариесный» зуб является очагом разных инфекций. Каждый раз проглатывая, она будет попадать к малышу в организм.  В результате это отражается на состоянии желудочно-кишечного тракта.

Однако лечение кариеса у детей имеет свои особенности, которые обязательно должен учитывать стоматолог. На это стоит обращать внимание и родителям.

Во-первых, маленькие дети – большие непоседы, поэтому процедура «колупания в зубах» должна быть короткой, и длится не больше получаса. Во-вторых, без обезболивания не обойтись. Анестезия должна быть минимальной и перед тем, как сделать укол важно обработать участок специальным гелем. В-третьих, если зуб нужно пломбировать, то стоматолог обязан использовать такие материалы, которые можно использовать только один раз.

Что касается основных методов лечения кариеса у детей, то они разработаны таким образом, чтобы достичь максимального эффекта с минимальной затратой времени. Главная особенность лечения заключается и в том, что современные методы можно применять и для детей, которым еще не исполнилось двух лет.

Итак, многие детские стоматологи рекомендуют родителям провести малышу серебрение молочных зубов. Эту методику в основном применяют, если обнаружен кариес в маленьких детей.

Суть серебрения зубов заключается в том, что на пораженный участок зуба наносят раствор нитрата серебра. Саму процедуру нужно повторять как минимум 2-3 раза с интервалом примерно неделю. Но такой метод является эффективным только, если кариес только-только появился на зубах. Что касается минусов этой процедуры, то следует знать, что после нанесения раствора пленка, которая образовывается, чернеет. Именно поэтому такой метод используют только на молочных зубах.

Популярностью пользуется и метод реминерализации. Его используют, если молочный зуб внешне начинает разрушаться (речь идет о разрушении эмали). В таком случае больной зуб покрывается препаратами, которые содержат кальций и магний – важные для формирования эмали микроэлементы. Далее происходит естественный процесс, и укрепляются пораженный места эмали.  Такую процедуру рекомендуют проводить деткам, если кариес находится на стадии  небольших пятен.

Когда первые проявления кариеса родители пропустили, и детские молочные зубы поразила его средняя или глубокая стадия, то специалисты прибегают к препарированию полости. Это неприятная процедура, во время которой вскрывают кариозную полость с помощью бормашины. Препарирование полости рта предполагает полное вычищение поврежденного внутреннего слоя зуба. Затем все покрывается препаратами, которые содержат кальций. Поверх устанавливается пломба (временная). Благодаря этой процедуре укрепляется и утолщается дно полости. Важно, чтобы во время процедуры бормашина работала на минимальной скорости.

Еще один метод лечения при глубоком кариесе называется депофорез. Суть процедуры заключается в том, что в зуб ребенка, который уже невозможно спасти от кариеса, вводят гидроокись кальция. Затем раствор проникает во все, даже самые труднодоступные каналы зуба и дезинфицирует их. Депофорез проводят с использованием электрического тока.

Одним из новейших методов лечения кариеса у детей считается озонотерапия. Недавно ученые довели, что именно озон убивает бактерии, которые приводят к развитию кариеса. Процедура позволяет уничтожить микробы, не только на поверхности, а и в глубине зуба. Главное – ребенок не ощутит никакого дискомфорта.

Лечение лечением, но основное в деле здоровья детских зубов – это профилактика. Не забывайте и заблаговременно позаботьтесь об этом!

*Постоянные зубы у детей*

Как же быстро растут наши детки! Еще совсем недавно вы радовались появлению первых молочных зубок у крохи, а они уже сменяются потихоньку постоянными. Ребенок подрастает, а потому молочные зубки начинают выпадать и им на смену вырастают новые, постоянные зубки, за которыми нужен тщательный уход, ведь эти зубки остаются с ребенком и во взрослой жизни.

Смена молочных зубов на постоянные начинается примерно в 5-6 лет. Именно поэтому все детсадовские выпускники на фотографиях красуются с беззубой улыбкой. Заканчивается процесс смены зубов примерно к 15 годам, когда ваш ребенок уже станет вполне сформировавшимся юношей или девушкой. Однако важно понимать, что процесс смены зубов у каждого ребенка происходит индивидуально по своей последовательности. Как правило, первыми выпадают первые центральные резцы, причем в том же порядке, в каком шло их появление. Вначале выпадают нижние резцы, затем коренные зубки и клыки. При этом формируются постоянные зубы уже сразу после рождения, а начинают давить изнутри, выталкивая молочный зуб только к 5-6 годам жизни ребенка. Отметим, что при выпадении молочных зубов, корни этих зубиков расслаиваются, поэтому постоянные зубы вполне спокойно занимают их место.

Очень часто случается такая ситуация, когда молочный зубик не желает сдаваться и уступать свое место и постоянный зуб прорезывается рядом. Эта ситуация требует немедленного вмешательства и удаления молочного зуба в стоматологическом кабинете. Еще одной проблемой, с которой могут столкнуться родители детей, у которых прорезаются постоянные зубки – преждевременное выпадение молочных зубов. Если на месте выпавшего зубика долго не вырастает постоянный зуб, окружающие дырочку зубы могут начать сдвигаться, заполняя возникшую пустоту. В результате новый зуб растет кривым и смещенным. Чтобы не допустить такую ситуацию, нужно вовремя обращаться к ортодонту, который после обследования назначит корректирующие лечение.

В период прорезывания постоянных зубов у ребенка очень часто возникают болезненные ощущения. Ребенок может жаловаться на ноющую, кратковременную боль, указывая на место, где должен появиться зуб. Десна при этом могут быть набухшими и воспаленными. Чтобы помочь малышу, рекомендуется применить антисептический и обезболивающий гель для десен, который снимет воспаление и устранит болевые ощущения.

Родителям также следует знать, что в период смены молочных зубов на постоянные, для детского организма важно организовать правильный рацион питания. Из ежедневного рациона следует исключить слишком сладкие продукты, особенно по вечерам, зато обязательно включить творог, молоко, сыры и кисломолочные продукты. Помните, что в этот период ребенок должен получать как можно больше фосфора, кальция и фтора. Приучите ребенка грызть морковку, ежедневно съедать яблочко – это поможет развить челюсть.

Выбирая зубную пасту для ребенка, обратите внимание на то, чтобы она содержала фтор и кальций. Желательно приучить свое чадо полоскать рот каждый раз после еды. Можете для этих целей приобрести специальные детские ополаскиватели для полости рта. А можно просто приготовить раствор соды или ромашки, перелить его в красивую бутылочку и вручать ребенку после каждого приема пищи.

Ну и последнее правило, которое следует заучить «на зубок» - посещать стоматолога не реже двух раз в год. При этом даже если малыша ничего не беспокоит, все равно в целях профилактики следует обратиться к стоматологу. Ведь очень часто некоторые патологии развиваются, скрыто и внешне не беспокоят ребенка.

В заключение отметим, что, ухаживая за зубами с самого раннего детства, вы позволите сохранить им здоровье на всю жизнь!

Берегите своих детей и будьте здоровы!

*Как научить ребенка говорить*

Детский лепет всегда вызывает положительные эмоции. Особенно – у родителей, но также и у посторонних людей. И так и хочется «лялякающему» малышу что-нибудь, да ответить. Но все это умиляет до поры до времени, и в какой-то момент мама может понять (или услышать из-за спины), что уже давно пришло ребенку время разговаривать, а он кроме слогов ничего не знает.

Своевременное обращение к логопеду может решить многие, если не все трудности в развитии речи. А своевременное развитие может и вовсе предотвратить появление каких-либо проблем. Несомненно, нужно идти вторым путем. Тем более что именно он столь интересный и захватывающий для самих же родителей, что подарит вам исключительно незабываемые моменты общения с вашим малышом.

*Начинайте с рождения*

Конечно, все мы знаем, что ребеночек слышит звуки и узнает родные голоса еще в утробе матери. И общение с ним уже в этот период очень благотворно сказывается на связи между ним и родителями в будущем. И на его развитие в том числе. Но если говорить об общении именно с ребенком, а не с плодом, то и в этом случае ждать нечего – начинайте с рождения.

Младенцы быстро растут и развиваются и, в отличие от животных, особенно активно эти процессы проходят в мозгу. Пусть новорожденный еще не умеет различать цвета и четко видеть лица, но уже прислушивается к звуку, реагирует на него ведением глаз по комнате, как бы ищет источник, взмахивает ручками или же напротив – замирает, вслушиваясь в голос, кажется, всем своим телом. Ему явно нравится слушать, поэтому следует уже с рождения разговаривать с малышом много, но ласково и спокойно. К четырем месяцам пассивный слушатель становится активным оратором: он начинает гулить. Распевание звуков является отличной тренировкой и разработкой артикуляционного аппарата. Ребенок экспериментирует с произношением звуков и их сочетаний, а также пытается выразить с их помощью [свои эмоции](http://malutka.net/emotsionalnaya-sfera-rebenka). Очень важно оценить его старания, не оставлять без внимания эти «выступления». Участвуйте в разговоре, превращая его в диалог. Повторяйте услышанное, переспрашивайте, восторгайтесь – ребенок должен знать, что вы его слышите, понимаете, и вам это нравится.

Уже сейчас можно начать обучение. Если ребенок с удовольствием распевает песенку «ди-ди-ди», предложите ему изучить новую: «на-на-на».

*Первые уроки*

Очень скоро пение звуков превратится в произношение конкретных слогов. С 6 до 12 месяцев ребенок активно лепечет, начиная с самых простых для него сочетаний: ма-ма-ма, та-та-та, да-да-да, ба-ба-ба. Поначалу они ровным счетом ничего не обозначают, кроме непосредственно [речевого развития крохи](http://malutka.net/razvitie-rechi-u-detei). Но ближе к году он четко понимает значение и разницу между ма-ма и ба-ба и называет так конкретных людей, то есть маму и бабушку.

Как только малыш активно залепетал – время проводить первые уроки. Для этого самым лучшим образом подойдет прослушивание сказок. Начинайте с очень коротких фрагментов в несколько минут. Это должна быть простая сказка с чтением и пением. Вы должны понимать, что когда малыш занят игрушкой, он «не слышит». Поэтому подбирайте подходящее для прослушивания время досуга, которое будет одним и тем же изо дня в день. Не удивляйтесь, что поначалу он, возможно, не будет обращать на звучащую сказку никакого внимания. За вторым-третьим разом малыш не просто вслушается в рассказ, но и будет реагировать на услышанное. Правда для этого следует приглашать его к совместному прослушиванию: повторяйте мяуканье или жужжание, звучащее на записи, подпевайте песенку, и тогда ребенок будет участвовать в занятии и очень скоро запомнит весь сюжет сказки. Тогда можно продлевать прослушиваемые фрагменты, задавать ему вопросы: ой, что сейчас будет? кто прискакал?

В период с 6 месяцев до года очень важно, чтобы ребенок много слушал. Не умаляйте значение простых коротких сказок, общайтесь с ним вне занятий – такими же короткими и простыми предложениями, но несомненно правильно произносимыми. Сюсюканье с детьми недопустимо, если вы хотите, чтобы у них формировалась правильная грамотная речь. Поэтому сразу говорите ребенку «машинка», а не «масынка»; «хороший», а не «халёсий».

Маленьким деткам очень нравятся короткие стишки и песенки. И даже если ребенок еще не разговаривает, он уже может запомнить [стих](http://malutka.net/stikhi-dlya-detei). Проверьте: рассказывайте ему один и тот же стишок в течение какого-то времени, и однажды «забудьте» правильное окончание строки – малыш тут же отреагирует на ошибку.

*Комментируйте действия и задавайте вопросы*

После года словарный запас маленького говоруна будет стремительно расти. В этот период он активно пытается подражать всем словам и звукам, которые слышит. Задание родителей – комментировать. Сопровождайте словами все, что вы с ребенком видите и делаете. И старайтесь, чтобы эти предложения были максимально короткими и понятными, однако выражали причинно-наследственную связь: «Мы идем в магазин. Купим Саше молоко», «Мама варит суп. Оля будет кушать», «Светит солнышко. На улице тепло».

Старайтесь не давать ребенку много информации сразу: все постепенно. Сначала ознакомьте его с одним понятием или предметом. Когда ребенок будет узнавать и называть его – только тогда начинайте изучать свойства и характеристики. Например: «Это машина. Машина большая. Машина синяя. Как едет машинка? Б-р-р-р, да машинка едет, б-р-р-р. Машина может возить людей и груз. Посмотри: машина везет песок деткам».

Не забывайте о том, что любое занятие с ребенком, в том числе и развитие речи, имеет самый больший эффект в форме игры. Показывайте ему картинки в книжке, на кубиках, на карточках, покажите, как едет машинка, играя с ним в песочнице.

*Читайте также :*

* [**Развивающие игры для детей 3 лет**](http://malutka.net/igry-dlya-detei-3-let)
* [**Кенгуру для детей: за и против**](http://malutka.net/kenguru-dlya-detei-i-mam)
* [**Новорожденный ребенок плохо спит**](http://malutka.net/novorozhdennyi-rebenok-plokho-spit)
* [**Развитие мышления у детей**](http://malutka.net/razvitie-myshleniya-u-detei)
* [**Как выбрать детский манеж**](http://malutka.net/detskii-manezh)
* [**Виброцил для детей**](http://malutka.net/vibrotsil-dlya-detei)

Уже начиная с периода гуленья, задавайте ребенку вопросы в ответ на его «рассказ»: «Правда? Что ты говоришь? До чего же интересно! А потом что?». Позже, когда ребенок начнет не только произносить слова, но и соединять их в простые предложения, также не забывайте об этом. Очень полезно ставить вопросы к прочитанной сказке или описанной картинке: «кто испек колобок?», «где стоит чашка?». Это важно не только в смысле обучения разговору, но и для умения связно мыслить и описывать происходящее, что в будущем может быть очень затруднительным для ребенка. Так что уже сейчас учите его пересказывать сказки и описывать картинки – даже трудно описать, насколько это полезно!

*Не стесняйтесь кривляться*

Чтобы артикуляционный аппарат ребенка развивался быстрее и легче, ему следует в этом помочь. Пока еще дело не дошло до обязательных логопедических занятий, и чтобы оно к ним и не дошло, разрабатывайте артикуляцию сами. Весело и полезно просто кривляться перед зеркалом, вытягивая язык вперед, пытаясь достать им до носа или подбородка, скручивая в трубочку или трепеща им, как крылом. Старайтесь, чтобы в игре были задействованы и язык, и губы, и зубы. Полезно перекатывать языком по щекам, как будто бы у вас во рту орешки. Или цокать им, будто бы едет лошадка. Почаще складывайте губы трубочкой. Деткам очень нравиться задувать свечи и дуть мыльные пузыри – можно убить сразу двух зайцев: и играть, и разрабатывать артикуляцию.

*Пусть работают пальчики*

О значении [развития мелкой моторики](http://malutka.net/razvitie-melkoi-motoriki-u-detei) известно уже давно и много. Не пренебрегайте им и вы. Ведь мелкая моторика и речь непосредственно связанны между собой!

При этом не нужно заваливать детскую дорогостоящими «развивалками». Нет ничего интереснее для детей, чем взрослые вещи. И самой настоящей лабораторией в этом смысле может стать ваша кухня. Тем более что это очень удобно: пока вы заняты обедом, малыш развивает мелкую моторику и учится говорить. Он работает пальчиками – вы комментируете, не забыли?

Позвольте ему поиграть с крупами – это неописуемо полезно и занятно! Дайте возможность помесить тесто, полепить из него, позапускать ручки в муку или сахар. Хорошо бы обеспечить его самыми разными вещичками: по форме (продолговатые, длинные узкие, квадратные, круглые, плоские), по размеру (большие, маленькие, средние, мелкие, крупные), по структуре (шершавые, гладкие, ребристые, мягкие, пушистые).

Абсолютно все детки любят крышечки, которые можно закручивать и откручивать, а также пуговицы. Только следите за тем, чтобы малыш не наелся чего или не засунул себе в нос или ухо – они ведь экспериментируют! И не следует переживать из-за беспорядка на кухне – это такая мелочь по сравнению с познавательным процессом!

Хотелось бы еще отметить, что маленьким деткам не следует покупать электронных игрушек. Кубики, мячики, куклы и машинки, разные зверюшки – лучший выбор для развития речи и мышления. В таком случае ребенок становится активным участником игры, имеет возможность побывать в разных ролях, исполнять разные действия и сопровождать их словесно. А электронные игрушки все делают сами, без участия ребенка.

*Оценочная шкала*

Сколько слов должен знать нормально развивающийся ребенок? Эти параметры очень индивидуальны, но ориентироваться все же можно на некоторые данные. Обычно, к первому году жизни детки осваивают около десятка простых слов (мама, папа, дай) и звукоподражаний (ж-ж-ж, у-у-у, ав-ав, ку-ку). А если с ребенком общаются и он гармонично развивается, то к 1,5 годам он может освоить от 20 до 100 слов, а к 2 годам – 100-300 слов! Однако внимание следует обращать не только на количество и темпы освоения новых слов, но и на качество их произношения, особенно после двух лет.

Важный момент. Вначале дети разучивают звукоподражание (б-р-р-р) и только потом – слово, его обозначающее (едет). Чтобы он вовремя мог переходить от одной формы выражения к другой, всегда называйте предмет или действие в ответ на произнесенный ребенком звук. Услышали звук поезда, и ребенок тут же произнес «ту-ту!» - подтвердите: «да, ту-ту, поезд поехал». Также просите произносить просьбу вслух и не заменять слова действиями. Если малыш показывает пальчиком на дверь, то попросите: «Говори «хочу гулять». Или же если тянется к вам рукой, чтобы что-то взять, прокомментируйте: «Скажи «дай мне печенье».

Обратите внимание на правильное называние слов. Речь идет именно о слове, а не о его звуковом восприятии. К трем годам ребенок должен уметь произносить слова правильно. Ошибки и запинки в труднопроизносимых звуках в это время во внимание еще не берутся: неправильное произношение звуков [р], [л],[з], [с], [ж], [ш], а также сочетания нескольких согласных оцениваются уже в дошкольном возрасте, поскольку речевой аппарат в 2-3 года еще не развит в достаточной степени. Тем не менее, с трех лет ребенок должен называть слова, а не звукоподражатели или так называемые «контуры»: не «исипед», а «велосипед»; не «ав-ав», а «собачка». Поэтому уже с двух лет следите за чистотой речи. Также обращайте внимание на неправильную замену букв и перекручивание слов, всегда повторяйте за ребенком правильный вариант. Однако берите во внимание, что длинные труднопроизносимые слова ему еще не под силу.

Логопеды советуют вести дневник новых слов и звукоподражаний, осваиваемых вашим ребенком. И тогда можно будет легко видеть тенденцию к увеличению их числа или замирание процесса на месте. Это поможет своевременно выявить трудности в развитии речи и предпринять необходимые меры для их преодоления.

Желаем вам успехов в столь занятном и важном деле!

*Глазные болезни у детей*

Мы, родители, практически уже привыкли к тому, что дети болеют: кто-то редко, кто-то часто, и у каждого ребенка свой набор «любимых болячек». Одни не вылезают из [ларингитов](http://malutka.net/laringit-u-detei), других мучают конъюнктивиты, третьих достала [ангина](http://malutka.net/angina-u-detei). Все бы ничего, но ведь к стандартному набору «детских инфекций» и прочих простуд (мы ведь привыкли именно так называть и [грипп](http://malutka.net/gripp-u-detei), и [ОРЗ](http://malutka.net/lechenie-orz-u-detei), и порой ту самую ангину - простудился) не так и редко добавляются иные заболевания – более непредсказуемые и неожиданные, не говоря уже о том, что они могут быть очень опасными.

Любимое выражение моей мамы: беречь нужно, как зеницу ока. Неважно даже, о чем речь, ведь берегли мы как ту зеницу ока и обувь, и книжки, и даже чашки из которых пили чай. Вот только не понимали, как же именно нужно беречь ту зеницу, а главное почему. Первый просвет появился на уроках биологии, когда поняла наконец, насколько важным является орган зрения.

Заболеть у ребенка может все что угодно, и для родителей это будет серьезным испытанием, поэтому так важно вооружиться знаниями, чтобы хотя бы попытаться избежать хоть каких-то болячек, или же иметь самое бледное, но понятие о том, как вести себя в той или иной ситуации. Поговорим о детских глазках. Пусть бы они никогда не болели, но существуют глазные болезни, от которых никто не застрахован.

*Самые распространенные инфекционные заболевания глаз*

Инфекционные заболевания любых органов являются самыми распространенными, и все потому, что они легко передаются от одного ребенка другому. Среди всех детских заболеваний на третьем месте находятся воспаления одной или нескольких оболочек глаза. Сюда относят конъюнктивит, увеит и кератит.

Если вдруг ваш ребенок начинается бояться света, потому что его глазки неумолимо слезоточат и становятся [красными](http://malutka.net/krasnye-glaza-u-rebenka), а также, если вместо слез из глаз выделяется гной или ребенок постоянно жалуется на зуд век, тогда вполне вероятно, что вы «подцепили» конъюнктивит. Не спешите бежать в аптеку и покупать [глазные капли](http://malutka.net/glaznye-kapli-dlya-detei), ведь для начала нужно разобраться, какой именно конъюнктивит затронул любимые глазки – вирусный, бактериальный или аллергический, потому что от этого будет зависеть курс лечения ребенка. Например, аллергический конъюнктивит лечат [антигистаминными препаратами](http://malutka.net/antigistaminnye-preparaty-dlya-detei), а также очень важно устранить аллерген, который вызывает воспаление конъюнктивы глаза. Вирусный конъюнктивит лечить проще всего, возможно даже без лекарств, а лишь с помощью холодных компрессов. Обычно этот вид конъюнктивита проходит сам по себе через несколько дней. Но иногда бывает, что к вирусной инфекции присоединяется и бактериальная, тогда и сам конъюнктивит становится бактериальным, а чтобы его вылечить, нужно применять капли и мази, в состав которых входят[антибиотики](http://malutka.net/antibiotiki-dlya-detei).

Если конъюнктивит (особенно бактериальный) не лечить, тогда возможны серьезные осложнения, например, кератит глаз – воспаление роговицы (прозрачной оболочки передней поверхности глаза). Однако причинами кератита могут быть также иные состояния: травмы роговицы (что весьма часто случается с детьми), вирусные и бактериальные инфекции, авитаминоз, поражение тройничного нерва, аллергия. Ребенок при кератите пожалуется на боль в глазах и ослабление остроты зрения, но эту болячку не заметить весьма трудно: глаза у больного становятся красными и мутными, размеры глазной щели уменьшаются, на роговице образуются язвы (если кератит вызван вирусом герпеса). Если вовремя не обратиться к офтальмологу и не заняться серьезным лечением, то болезнь может стать причиной полной потери зрения. Лечат кератит в зависимости от причины его появления и формы течения.

Схожими симптомами сопровождается и увеит глаз – это воспалительный процесс в области сосудистой оболочки глаза. У детей самой основной причиной появления увеита являются травмы сосудистой оболочки глаза. Но это заболевание может развиться и на фоне многих других болезней (ревматоидный артирит, туберкулез, болезнь Бехтерева, гистоплазмоз, токсоплазмоз и прочие). Если увеит не лечить, то возможны серьезные его осложнения: помутнение хрусталика, формирование задних синехий, заращение зрачка, отек сетчатки, отслойка сетчатки, вторичная глаукома.

*Проблемы со зрением*

Глазные болезни вызывают беспокойство у родителей, ведь они опасны тем, что ребенок может ослепнуть, частично или даже полностью. Поэтому так важна своевременная консультация врача-офтальмолога. Статистика неумолима, и утверждает, что половина детей всего мира имеет проблемы со зрением. Очень часто к специалистам обращаются тогда, когда болезнь в запущенном состоянии. Все потому, что дети не всегда жалуются на плохое зрение (так как они не всегда осознают, что должны видеть лучше), а родители не придают значения важности обследований у офтальмолога даже самых маленьких детей.

[Близорукость](http://malutka.net/blizorukost-u-detei) – это заболевание, при котором дети плохо видят и различают предметы, находящиеся вдали. Причин близорукости предостаточно:

* Наследственность;
* Длительная работа на близком расстоянии (перед телевизором или компьютером);
* Нарушения гигиены зрения;
* Ослабление склеры;
* Первичная слабость аккомодации;
* Условия внешней среды;
* Слабый иммунитет;
* Переутомление.

Все эти состояния могут вызвать изменения формы глазного яблока, когда оно становится похожим на овал (а в норме должно быть круглым). Естественно в этом случае происходит нарушение преломления света, то есть световые лучи, проходя через глазное яблоко, фокусируются перед сетчаткой, а не на ней. В итоге «расфокусированные» лучи создают расплывчатое изображение.

Различают несколько видов близорукости:

* Врожденная, наследственная и приобретенная;
* Слабая, средняя и сильная;
* Непрогрессирующая и прогрессирующая.

Определить вид близорукости может только врач, он же и назначит лечение. Чаще всего болезнь лечат ношением очков или контактных линз. Полностью вылечить близорукость весьма сложно, но чем раньше обратитесь к врачу, тем выше шансы скорректировать зрение ребенка.

Дальнозоркость – заболевание, при котором дети плохо видят вблизи, и лучше вдали, но при высокой степени дальнозоркости снижается и зрение вдаль. Глазное яблоко при этом заболевании имеет укороченную форму, поэтому световые лучи фокусируются позади сетчатки, поэтому изображение воспринимается неотчетливо.

Интересно то, что практически все новорожденные имеют дальнозоркость слабой степени, которая к 8-ми годам должна полностью исчезнуть. Если же этого не происходит, а к дальнозоркости присоединяется и[косоглазие](http://malutka.net/kosoglazie-u-detei-i-lechenie-kosoglaziya), тогда придется лечить коварную болячку.

Косоглазие является очень непростым заболеванием. Оно может быть врожденным и приобретенным, постоянным и периодическим, сходящимся и расходящимся, вертикальным и смешанным. Мало того, что косоглазие выглядит не эстетично, так оно еще и опасно, ведь если это состояние не излечить, то вполне реально, что малыш будет отставать в физическом и умственном развитии.

Вспоминая уроки анатомии, знаем, что каждый глаз имеет по 6 мышц, которые и обеспечивают движение глаз, но контролирует их «деятельность» мозг. И только в том случае, если все мышцы работают согласованно, мозг может соединить два изображения в одно (оба глаза фокусируются на одну точку, а мозгу передают картинку со своей точки зрения), что и дает объемность образу. Неправильная работа хотя бы одной глазной мышцы приводит к неправильному положению глаз. Получая несогласованную картинку, мозг подавляет одно изображение, в итоге нарушается бинокулярное зрение.

Косоглазие может возникнуть по многим причинам:

* Наличие дальнозоркости или близорукости;
* Травмы глаз;
* Заболевания центральной нервной системы;
* Дефекты развития глазодвигательных нервов;
* Дефекты в развитии мышечного аппарата глаз;
* Инфекционные или соматические заболевания ребенка;
* Стрессы.

Лечить косоглазие очень трудно и сильно заблуждаются те родители, которые считают, что оно пройдет само собой. Чем раньше вы обратитесь к специалисту, тем больше шансов успешно излечить косоглазие. Лечение может длиться даже несколько лет, и очень важно, чтобы родители отнеслись к этой проблеме с максимальной ответственностью и выполняли все указания врача.

*Берегите глаз, как алмаз!*

Глазных заболеваний насчитывается не один десяток, и все они являются серьезными и опасными. Но ни один родитель (исключение – родители врачи-офтальмологи) не может правильно диагностировать, а уж тем более излечить ту или иную болячку детских глазок. Но вполне реально предотвратить некоторые из них, достаточно соблюдать простейшие указания:

* С самого рождения выдерживайте дистанцию не менее 30 см от детских глаз.
* Скажите четкое и строгое «нет» пребыванию перед [телевизором](http://malutka.net/skolko-mozhno-smotret-televizor-detyam) и компьютером (не более 15 минут в день за компом, и около часа перед телевизором). Если ваш ребенок уже школьник – вообще ограничьте просмотр телевизора, ведь его глазки и так перегружены.
* Правильная мебель, правильное освещение – залог здоровья детских глаз.
* Позаботьтесь о режиме дня своего чада: побольше прогулок на свежем воздухе, полноценный сон и отдых.
* Чтобы глаз был зорким необходимо правильно питаться. Мясо, печень, морковь – это необходимый витамин А, молочные и мясные продукты – витамин В2, фрукты и овощи – витамин С, орехи и рыба – витамин Е, печень, бобы и зерновые – медь, мясо и каши – цинк и [железо](http://malutka.net/preparaty-zheleza-dlya-detei).
* Берегите детей от всевозможных травм.
* Не забывайте о простой гимнастике для глаз.

Обязательно обратитесь к врачу-офтальмологу если:

* Глаза ребенка смотрят в разные стороны;
* Ребенок часто моргает и прищуривается, рассматривая предметы;
* Ребенок слишком низко наклоняется над тетрадкой или книжкой при чтении;
* Ребенок не водит глазами, а поворачивает голову, чтобы рассмотреть что-нибудь сбоку;
* Глаза красные, слезятся, веки отекшие, выделения гнойные;
* Ребенок жалуется на боль в глазах, [головную боль](http://malutka.net/golovnye-boli-u-detei), переутомление, головокружение и двоение.

Берегите зеркало души своих сокровищ!

*Синдром навязчивых движений у детей*

Синдромом навязчивых движений называют расстройство нервной систему у детей, которое проявляется сериями немотивированных повторяющихся движений. Продолжительность навязчивых движений может сохраняться длительное время, причем на смену одним навязчивым движениям могут приходить другие. Кроме того, в некоторых случаях такие навязчивые движения могут быть симптомами проявления [нервного тика](http://malutka.net/nervnyi-tik-u-detei) или общего расстройства развития ребенка.  Для того, чтобы понять, страдает ребенок синдромом навязчивых движений или нет, следует понаблюдать за ним некоторое время и внимательно посмотреть, как он ведет себя во время игры со сверстниками, в самостоятельных играх и вообще в различных жизненных ситуациях. Часто ли повторяет одно и то же движение? Какие именно движения повторяются слишком часто?

Симптомами навязчивых движений являются:

* сосание пальцев;
* обгрызание ногтей;
* частое шмыганье носом;
* скрежет зубами;
* качание головой;
* частые взмахи руками;
* раскачивание ногой;
* щипание кожи на руке;
* частое моргание;
* частый поворот шеи.

Важно учесть, что большинство навязчивых движений у детей, безопасны и являются нормальным этапом развития ребенка. Тем более, что со временем все навязчивые движения просто исчезают, без медикаментозного вмешательства.

Повод для беспокойства возникает в том случае, если ребенок буквально постоянно проявляет одни и те же движения и порой, эти движения мешают нормальной активности ребенка. В этом случае следует обязательно обратиться к врачу для [подробной диагностики](http://malutka.net/diagnostika-razvitiya-detei-rannego-vozrasta).

Что касается диагностики, то тщательное обследование ребенка поможет исключить многие возможные патологии и расстройства.

Например: нервный тик у ребенка может свидетельствовать о возможном невротическом расстройстве, которое называется синдром Туретта. К тому же ярко выраженный синдром Туретта чаще всего встречается у детей с [отклонениями в интеллектуальном развитии](http://malutka.net/otkloneniya-v-razvitii-rebenka), но, к сожалению, может развиться и у вполне здорового ребенка. По мнению специалистов, синдром Туретта чаще всего встречается у мальчиков, причем развивается в любом возрасте.

В отличие от нервных тиков, которые могут проявляться в любом возрасте, синдром навязчивых движений, зачастую проявляется только в возрасте до двух лет. Однако навязчивые движения характерны более частой периодичностью повторений и обостряются при стрессовых ситуациях и нервном напряжении. К тому же детей, как правило, абсолютно не беспокоят навязчивые движения, а вот нервные тики, характерные для синдрома Туретта могут вызвать жалобы.

Что же является причиной появления синдрома навязчивых движений?

Чаще всего, этим заболеванием страдают дети, которые регулярно пребывают в стрессовых ситуациях; дети из неблагополучных семей, а также после перенесенной черепно-мозговой травмы.

Что касается лечения синдрома навязчивых движений, то при слабо выраженном синдроме, чаще всего врачи назначают покой и устную психотерапию. При ярко выраженном синдроме, к регулярным занятиям с психологом могут добавить некоторые лекарственные препараты, которые направлены на корректирование нервной системы ребенка. В любом случае, диагностировать синдром навязчивых движений и назначать лечение должен опытный специалист. Поэтому, если вы подозреваете, что ваш ребенок страдает этим синдромом – не откладывая, обратитесь к врачу. Возможно, ничего страшного в этом нет, но пока вы неуверенны, руководствуемся мнением о том, что своевременное обращение к врачу и ранняя диагностика – залог успешного лечения! А здоровье ребенка – главный критерий спокойствия родителей!

*Кишечный грипп у детей*

Кишечным гриппом распространенно называют [ротавирусную инфекцию](http://malutka.net/rotavirusnaya-infektsiya-u-detei), которая преимущественно поражает все больше маленьких деток – от шести месяцев и до трех лет. Как утверждает медицина, уже к четырем годам сопротивляемость организма ребеночка ротавирусу составляет практически 90%, а детки младшего школьного возраста и подростки от инфекции страдают крайне редко, как и взрослые. Но вот в раннем детском возрасте «подхватить» ротавирусную инфекцию для малыша не составляет никакого труда и основным фактором заражения становится недостаточная гигиена, вода, зараженные продукты питания, даже грязные игрушки или рукав маминой блузки, которую ребеночек «сгоряча» потянул в рот.

Проще говоря, передается кишечный грипп у детей контактно-бытовым путем, и потому нередко его еще называют «болезнью грязных рук». А значит, избежать его есть все возможности при соблюдении определенных правил. Так, главными мерами профилактики кишечного гриппа медики называют соблюдение правил гигиены, купание ребенка в кипяченой воде, ошпаривание продуктов питания после мытья водой из-под крана дополнительно кипятком, тщательное проглаживание детского белья утюгом с обеих сторон.

Но, к сожалению, не всегда родителям удается «уследить» за тем, чтобы ребенок ненароком не потянул игрушку с пола в рот, а вместе с игрушкой – и «затаившийся» ротавирус. Если заражение таки происходит, кишечный грипп у детей развивается стремительно и дает о себе знать многочисленными симптомами. Так, при кишечном гриппе наблюдается значительное повышение температуры – до 38 градусов и выше. Поскольку поражает ротавирус кишечник, на фоне температуры наблюдается многократная [рвота](http://malutka.net/rvota-u-detei-kogda-stoit-bespokoitsya) и[понос](http://malutka.net/ponos-u-detei), малыш может жаловаться на боль в животе, порой слышно и желудочное урчание. Поскольку к ротавирусной инфекции присоединяются и[симптомы простуды](http://malutka.net/simptomy-prostudy-u-detei), кишечный грипп у детей может также сопровождаться насморком и кашлем, увеличением лимфатических узлов. Признаками интоксикации становятся слабость и вялость, озноб.

Какого-то специфического лечения кишечный грипп у детей не требует, однако при его появлении желательно приступать к терапии незамедлительно. Изначально необходимо исключить возможность [обезвоживания организма](http://malutka.net/obezvozhivanie-organizma-u-detei-simptomy-obezvozhivaniya-organizma-u-detei)вследствие диареи и рвоты. Для этого понадобиться соблюдать определенный водный режим – давать малышу часто и понемногу пить: компот из сухофруктов, минеральную воду без газа, регидратационные растворы. Однозначно потребуется постельный режим, при необходимости применяются спазмолитики и [жаропонижающие средства](http://malutka.net/zharoponizhayushchee-dlya-detei).

Бороться с кишечным гриппом антибиотиками бессмысленно, зато пригодятся препараты, восстанавливающие микрофлору кишечника. Параллельно понадобится в обязательном порядке специальная щадящая диета. Так, из рациона исключаются любые молочные продукты, а также острое, жаренное, сладкое. Необходимо избегать и продуктов, которые способствуют усиленному газообразованию – бобовых, капусты, мяса, газированных напитков. Под запретом также свежие фрукты и овощи, фруктовые и ягодные соки. Из еды желательны обволакивающие блюда: рисовый отвар, кисели, слизистые каши, разрешены также протертые отварные овощи, сухари и несладкое сухое печенье.

При грамотном и своевременном лечении кишечный грипп у детей начинает проходить уже на 3-5 день, до полного выздоровления может понадобиться максимум неделя. Если же в течение пяти дней температура постоянно «прыгает», в каловых массах наблюдаются примеси слизи или крови, ребенок отказывается пить, а интоксикация очень сильная (малыш слабый, постоянно хочет спать), нужно в обязательном порядке вызывать врача.

***Красное горло у детей***

Плохое самочувствие ребенка прямопропорционально влияет всю семью. Если ваша маленькая пчёлка жужжала, веселила всех вокруг, если ваш неугомонный зайчишка прыгал, бегал, а теперь у него что-то болит,  у мамы сжимается сердце. Хочется помочь ребенку, избавить от недуг. Главное найти источник болезни. Сегодня мы рассмотрим следующую тему –  красное горло у детей. Это (чаще всего) признак вируса.

По-научному красное горло называют гиперемией. Она  возникает в результате усиленного притока крови к тканям и переполнения ее сосудов. Так организм человека реагирует на внешние раздражающие факторы (бактерии и вирусы). Человеческое горло состоит из верхнего мягкого неба, небного язычка, небных дужек, небного язычка, миндалин (последние не видны). Воспалительный процесс приводит к покраснению горла.

Не забывайте, что главное – вовремя увидеть красное горло у ребенка, отследить исток болезни и предоставить  первую медицинскую помощь. Чтобы больному было комфортно, создать удобные условия лечения болезни.

Чтобы обнаружить покраснения горла, необходимо чтобы ребенок открыл рот и громко сказал «а». Малышу сложно глотать еду, голос его становится хрипловатым, низким. Ребенок становится вялым, все хочет прилечь и отказывается кушать.

Если вы твердо уверены, что горло покраснело из-за того, что ребенок много съел мороженого, наглотался холодного воздуха или промочил ноги, то можно (пока что) остановиться на профилактических домашних методах лечения болезни. Покраснение может быть вызвано также нахождением возле курящих людей. Ведь прокуренный или пыльный воздух вызывает механическое раздражение слизистой горла. Но не спешите принимать [антибиотики](http://malutka.net/antibiotiki-dlya-detei). Пока они не понадобятся.

Общие рекомендации при первых признаках покраснения горла:

1. Полоскание.
2. Обильное питье.
3. Увлажнение воздуха.

Но если причина вам неведома, то однозначно следует обратиться к врачу. Педиатр поставит диагноз и назначит [правильное лечение](http://malutka.net/chem-lechit-krasnoe-gorlo-u-rebenka). Если это ОРЗ, то вполне подойдут народные средства. Также нужно увлажнят комнату, где находится ребенок. Потому что к боли в горле добавляется насморк, больной дышит ртом – в результате пересыхает слизистая носа и усиливается боль в горле.

У грудничков красное горло у ребенка может быть вызвано прорезыванием зубов. Так как наилучшим лекарством есть полоскание травами, а грудничок этого сделать не может, то нужно найти другие способы. К примеру, обратится к спринцовке. Она хорошо орошает горло. Приготовьте теплый отвар календулы или ромашки, возьмите ребенка на руки, кладите его грудью на левую руку лицом в правую сторону. Правой рукой набирайте в спринцовку отвар. Направляйте спринцовку к горлышку малыша, медленно и аккуратно выдавливайте ее содержимое. Ребенок не может подавиться или захлебнуться. Такую процедуру полоскания нужно повторять каждые полчаса/час. Если ребенок маленький, рассасывать таблетки он тоже не сможет. Некоторые родители прибегают к «брызгалкам», но большинство врачей против этого. Так как брызганье может привести  к бронхоспазмам. Можно смазывать горло люголем. В 99% случаев помогает, но процедура очень неприятная.

Часто красное горло – это начало простуды. Бывают нередкие случаи, когда к ангине приводят промерзшие ноги, купание в водоеме и т.д. Отвар ромашки обладает противовоспалительным действием, его нужно давать ребенку старше 6 месяцев три раза на день, по 1 ч.л.  Обычная простуда опасна тем, что может перейти в отит, [бронхит](http://malutka.net/ostryi-bronkhit-u-detei), [пневмонию](http://malutka.net/pnevmoniya-u-detei). Поэтому не откладывайте визит к врачу.

С красным горлом рекомендуем побыть в тепле и уюте, вкусно и полезно поесть. Лучше пить теплый чай с ромашкой, малиной, клюквой и т.п. Рекомендуется пить морсы из брусники, черной смородины и др. Полезны больному фрукты и овощи, бульоны, а употребление мяса и молочных продуктов лучше пока ограничить. Если маленький больной не хочет пить, то забавьте его, рассказывая сказки. Не допускайте[обезвоживания организма ребенка](http://malutka.net/obezvozhivanie-organizma-u-detei-simptomy-obezvozhivaniya-organizma-u-detei).

Если вашему  ребенку уже больше двух лет, то можно производить и другие процедуры:

1. Лечение нужно начать с полоскания отваром трав (ромашка, календула, эвкалипт, шалфей, мать-и-мачехи). Отвар готовится ежедневно и хранится в холодильнике. Полоскать горло нужно очень часто, каждые 30 минут. Эффект очень  хорош. С 3 лет полоскать можно и солевым раствором. Предлагаем вам и такой раствор: 1 ч.л.соли, 1 ч.л. соды и капля йода на стакан воды. Главное – безопасность растворов для ребенка.
2. Давать больному пить отвары трав из клюквы, брусники, шиповника, добавляйте мед (побольше витамина С).  Вкусно и полезно пить малину (1-2 ст.л. на стакан горячей кипяченой воды). Обильное теплое подкисленное питье. Горячее вредно, как и холодное. Рекомендуем пить теплое молоко с медом, если нет аллергии, можно пить молоко с содой (0,5 ч.л. на стакан), которое будет смягчать боль, или предложите ребенку молоко с минеральной водой (в равных количествах).
3. Давайте ребенку дышать отваром из картофеля. Рецепт: сварить картошку в мундире, накрыть голову больного полотенцем, пусть он несколько минут посидит, вдыхая пары с отварного картофеля. Следите, чтобы при ингаляции пара была не слишком горячей.
4. Эффективного лечения можно достичь с помощью обертывания горла компрессом из капустного листа.
5. Сделайте компресс из жирного творога, через несколько часов поменяйте творог и еще через 4-5 часов оставьте на шее теплый  шарфик.
6. Большую роль играет гигиена полости рта, регулярная чистка зубов. Не создавайте среду для роста различных микробов.
7. Можно на горло поставить водочный компресс (вода с водкой 1:1).

Бабушкины средства в борьбе с недугами всегда помогают.

По поводу полоскания горла. Ребенок в 2-3 года может отказаться полоскать горло, тогда нужно или прибегнуть к другим способам лечения гиперемии, или же в игровой форме предложить ему полоскать. Например, кто первый пополощет 10 раз, тот пойдет смотреть мультики, кто дольше всех продержит водичку, тот получит приз и т.д. Полоскать горло нужно по 2-3 минуты. Если малыша так и не смогли заставить полоскать горло, тогда дайте ему сосательные леденцы/таблетки. Они бывают с шалфеем, ромашкой, лимоном. Вот только дозировка для деток разного возраста должна быть разной. Рекомендуют принимать их между приемами пищи, не запивая.  Советуйтесь с педиатром.

При гиперемии  можно использовать аэрозоли с антибактериальным и антисептическим действием, но врачи не рекомендуют использовать их для лечения детей младше 3-х лет.

По поводу смазывания горла. Больным можно смазывать горло с помощью эвкалиптового или облепихового масла, масла шиповника. Процедуру проводить перед едой быстро, но очень осторожно. Смазывать горло нужно ватным тампоном, который смочить в лекарстве.

Если вы видите, что эффект от самостоятельного лечения низок или состояние ребенка ухудшается, обязательно обращайтесь к врачу. Врача следует вызывать, если воспаление горла сопровождается болью в ушах, затруднением дыхания, высокой температурой и болью в животе.

Температуру до 38 детям не сбивают, так как организм сам борется с болезнью. Если у вашего чада держится высокая температура (выше 38), то тут есть подозрение на ангину. Не занимайтесь самолечением. Обратитесь к педиатру.

Ангина – острое инфекционно-аллергическое заболевание. Ангина очень коварная болезнь, но, как правило, она начинается с резкого повышения температуры до 39-40° С, а потом уже добавляется и красное горло, кашель. Ангину нужно лечить под присмотром педиатра, одними народными средствами тут однозначно не обойтись.

Покраснение горло может быть первым признаком начала и других болезней:  корь, [аденоиды](http://malutka.net/adenoidy-u-detei),[скарлатина](http://malutka.net/skarlatina-u-detei), простуда, [фарингит](http://malutka.net/faringit-u-detei) и другие.  Будьте внимательны.

Об антибиотиках. Они не должны назначаться при ОРВИ. Если больной часто принимал такого рода лекарства, то антибиотики могут не дать желаемый эффект в нужную минуту, не подействуют. Поэтому будьте благоразумны, старайтесь максимально применять народные средства лечение, но (повторяем) не откладывайте визит к врачу, если видите ухудшение состояния ребенка. Под наблюдением врача пройдите полный курс лечения. Только вы отвечаете за здоровье своего малыша.

Не болейте и не имейте потребности в лекарствах. Здоровья вам и малышу!

*Лечение бородавок у детей*

Бородавки, которые могут появляться нежданно-негаданно у маленьких деток и доставляют родителям определенное беспокойство, на самом деле какой-то особой опасности не представляют. Другое дело, что бородавки воспринимаются как специфический дефект и в некоторых случаях могут доставлять неудобство и вызывать  болезненные ощущения. Но такие характеристики все больше присущи бородавкам подошвенным, которые у маленьких деток встречаются редко – более присущи детскому возрасту простые бородавки и бородавки плоские (они же юношеские). И совсем в раннем детстве риск того, что на коже малыша вдруг появится бородавка, ничтожно мал. Как правило, «заявить» о себе эти наросты на коже могут, примерно начиная с пятилетнего возраста.

Появление бородавок у детей связывают с недостаточным гигиеническим уходом либо с хроническим заболеванием кожных покровов. Лечение бородавок у детей медики всегда называют крайним случаем – очень часто они проходят сами собой, пусть даже и в течение достаточно длительного времени. Однако, если у родителей присутствует желание или даже необходимость (ребенок чувствует себя некомфортно, бородавки становятся причиной насмешек), лечение бородавок у детей вполне возможно. Вот только перед тем, как приступать к нему, желательно предварительно проконсультироваться у специалиста, для определения адекватного и подходящего лечения.

*Народная медицина против детских бородавок*

Изначально, конечно, лучше испробовать лечение бородавок у детей народными методами. Нетрадиционная медицина предлагает использование в борьбе с бородавками трав, пищевых продуктов, овощей. Такое лечение наименее травматично и безболезненно и во многих случаях может принести положительный результат. В качестве средства лечения бородавок у детей народная медицина советует, к примеру, смазывание наростов соком из листьев и цветков чистотела, календулы, молочая. Вот только необходимо помнить: сок чистотела является достаточно едким, посему на саму бородавку его наносить не следует, а только лишь вокруг нее, и в небольших количествах.

Также лечение бородавок у детей народными методами предусматривает наложение компрессов: с использованием натертого на терке хрена, перемешанного с солью; с очищенной и перетертой в кашицу свежей картошкой. Смазывают бородавки для их устранения и свежеотжатым капустным соком, и отваром из полыни (кстати, с отваром можно проводить и процедуры компрессов).

*Лечение бородавок у детей в традиционной медицине*

Если должного эффекта народная медицина не приносит или родители просто не имеют желания применять такие рецепты на ребенке, можно воспользоваться «услугами» современной фармакологии. Скажем, для активных и подвижных детей хорошим средством борьбы с бородавками станут продающиеся сегодня в аптеках специальные пластыри. Одна сторона из пропитана салициловой кислотой, и как раз этой стороной пластырь, вырезав из него диск, клеится на место бородавки.

Еще один испытанный временем метод лечения бородавок у детей, который не доставляет болезненных ощущений – это применение специальных мазей. Такие средства обычно продаются в аптеках без рецепта, но это не значит, что использовать их можно, не посоветовавшись перед этим с врачом. Специалист поможет определить, какая мазь будет наиболее эффективна – либо противовирусные (оксолиновая, теброфеновая, боладтоновая), либо специальные пятипроцентная фторурациловая, фторафуровая мази.  Мазями смазывается область непосредственно бородавки, первых результатов от их применения следует ждать не раньше, чем через две недели. В то же время, более двух месяцев проводить лечение бородавок у детей без видимого эффекта или, наоборот, при их воспалении, нельзя.

Для радикального устранения бородавок  можно использовать и радикальные методы. Так, медики предлагают заинтересованным родителям лечение бородавок у детей методом разрушения их жидким азотом или угольной кислотой. Также среди радикальных методов – криотерапия, электрокоагуляция, обкалывание раствором новокаина, хирургические операции. Вот только, насколько оправданным будет применение таких методов в качестве лечения бородавок в детском возрасте – вопрос сомнительный и спорный.

***Аллергия на холод у ребенка***

Порой румяные щечки во время прогулки в прохладную пору совсем не радуют ни малыша, ни его маму. Они доставляют крохе огромный дискомфорт даже после прогулки в теплом помещении. На доступных к внешним воздействиям участках тела (лицо, руки) появляется сыпь в виде [крапивницы](http://malutka.net/lechenie-krapivnitsi-u-detei), пораженные холодом места[зудят](http://malutka.net/zud-u-rebenka) и жгут. Что же это может быть? – тревожатся родители. Холодовая  аллергия – ответит врач.

В последние годы число аллергиков стремительно растет. Вызвать аллергию может много разных аллергенов: [стиральные порошки](http://malutka.net/detskii-stiralnyi-poroshok), пыль, пух, пыльца, лекарственные препараты, [шерсть животных](http://malutka.net/zhivotnye-dlya-detei), продукты питания, [укусы насекомых](http://malutka.net/ukusy-nasekomykh-u-detei) и прочее. Помимо всего этого аллергия может возникнуть на солнце или холод.

По сей день трудно изучить природу аллергии. Особенно загадочны причины возникновения холодовой аллергии, ведь аллерген как таковой отсутствует. Некоторые специалисты предполагают, что под воздействием холода между собой соединяются тканевые белки, и они образуют чужеродною структуру, которая может быть аналогом антител, приводящих к аллергическим реакциям. Бывает так, что холодовая аллергия является спутницей [пищевой аллергии](http://malutka.net/pishchevaya-allergiya-u-detei). Спровоцировать ее появление могут и другие факторы: снижение иммунитета, инфекционные, паразитарные и [простудные заболевания](http://malutka.net/prostuda-u-rebenka-do-goda), [дисбактериоз](http://malutka.net/disbakterioz-u-detei) и т.д.

Чтобы подтвердить диагноз «холодовая аллергия» врачи проводят специальный очень простой тест, который вполне возможно провести и дома самостоятельно. На запястье малыша ставят кубик льда. Если в течение 15 минут появляются высыпания и зуд, то результат положительный. Вам придется посетить аллерголога и других специалистов.

*Симптомы аллергии на холод*

* Холодовая крапивница. Может появиться и на холодный воздух и на холодную воду. Кожа малыша покрывается волдырями на участках тела открытых для воздействия холода. Тело краснеет и зудит, особенно лицо, кисти и стопы, внутренняя поверхность бедер.
* Холодовая сыпь. Может проявляться темно-красными пятнами на лице, шее и руках, ушных раковинах, коже под коленями. На этих же участках может возникнуть белесая сыпь, которая в тепле пропадает, а проявляется на холоде.
* Насморк. При холодовой аллергии его называют псевдоаллергическим [ринитом](http://malutka.net/rinit-u-detei). Провоцирует такое состояние холодный воздух.
* Холодовой конъюнктивит. На холодном воздухе краснеют глаза, они сильно слезятся и чешутся. При перемещении в тепло – симптомы исчезают.
* Губы при такой аллергии на холоде краснеют и опухают, в уголках рта могут появляться заеды.
* Мигрень, вызванная холодом (когда на морозе кажется, что голова раздваивается пополам), обычно сопровождается тошнотой и влечет за собой невралгию троичного нерва.
* Затрудненное дыхание. Холодовая аллергия может вызвать резкое сужение дыхательных путей (бронхоспастический рефлекс). При этом ребенку становится трудно дышать, появляются спазмы в горле.
* Простуда. Очень часто холодовая аллергия маскируется простудой со всеми ее признаками (сухой кашель, заложенный нос, хрипы при дыхании), однако все сопровождается сильным покраснением щек.

*Лечение аллергии на холод*

Как и любую другую аллергию, холодовую лечить трудно. Существуют различные антигистаминные средства для снятия симптомов аллергии. Однако известно, что саму болезнь они не способны устранить. В случае с холодовой аллергией самым эффективным и надежным способом ее лечения является предотвращение неприятной болячки – [закаливание](http://malutka.net/zakalivanie-rebenka) по всем правилам с самого раннего возраста.

Если все же вашего малыша постигла аллергия на холод, то не забывайте о простых правилах, чтобы устранить ее симптомы и облегчить состояние крохи:

* Перед прогулкой используйте защитный [детский крем](http://malutka.net/detskii-krem). Наносите его тонким слоем перед выходом из дома. Губки можно смазывать гигиенической помадой. Однако учитывайте, что деткам-аллергикам не любой крем подойдет.
* В плохую погоду от прогулок придется отказаться. В иные благоприятные дни одевайте малыша в удобную и теплую одежду. Обязательно укутайте «опасные» участки тела.
* Посоветовавшись с врачом, вы можете принимать разрешенные [антигистаминные препараты](http://malutka.net/antigistaminnye-preparaty-dlya-detei), а также витамины А, С, Е, РР, которые способствуют улучшению кровотока.

Помогут справиться с холодовой аллергией и народные рецепты. В виде компрессов на пораженную кожу прикладывают растертые свежие ягоды черники. Тоненьким слоем на лицо малыша можно нанести и втереть барсучий жир, который послужит надежной защитой от холода. Покраснелую кожу также можно вытереть подогретым оливковым маслом, натертой сырой тыквой, отваром укропа и другими травяными настоями. Однако вы должны помнить, что и народные средства не главная панацея от аллергии, а уж тем более, если ваш малыш склонен к различным аллергиям. Чтобы не усугубить появившуюся проблему – обследуйте своего малыша.

Не надейтесь также на то, что с возрастом аллергия на холод пройдет сама собой. Статистика утверждает, что со временем она только усугубляется, при этом чаще всего болеют этим недугом женщины и девочки

ПОЧЕМУ ДЕТИ НА ПОЮТ

Один из компонентов музыкального слуха — умение чисто, без фальши, петь — во многом зависит от того, поющая ли у ребенка мама. Дело в том, что слух развивается только вместе с голосом. Если мама не поет вместе с ребенком, он просто не научится это делать. Напевая вместе с мамой простую песенку, ребенок инстинктивно прислушивается к маминому голосу: а так ли я пою, как она? Попадает сначала в две ноты, потом в три. В такие моменты он интуитивно считывает информацию, запоминает, как работает голосовой аппарат, смотрит, как мама берет дыхание. Это тоже очень важный компонент пения. Иногда ребенок не поет, потому что не понимает, когда надо вдохнуть. Пение для него — трудная работа, потому что он задыхается, не дотягивая фразу. Именно поэтому так важно мамино пение, ведь под магнитофон правильно брать дыхание не научишься. Для совместного пения очень важно правильно выбирать песни. Двухлетнему малышу популярные «взрослые» песни не подходят — слишком сложны для исполнения. Даже детские песенки не все для этого годятся. Очень часто композиторы пишут «детские» песни, которые под силу исполнить разве что 10-летним. Но те их не поют, потому что по содержанию они им не интересны. Для малышей лучше выбирать коротенькие попевки из двух фраз, пока малыш не научится исполнять их чисто. Не забывайте о том, что под песенку хорошо бы пританцовывать или аккомпанировать на настоящих и самодельных инструментах: кубиках, деревянных палочках… Такое ритмичное движение дает ощущение такта. Практика показывает, что малыши, которые в раннем возрасте не двигались под музыку, танцуют и поют, не выдерживая ритма.

Учимся слушать классику

Все знают, что слушать классическую музыку надо в абсолютной тишине. Для начала выбранную музыкальную пьесу надо дать ребенку «проиграть». Пусть он подыгрывает в такт мелодии на любом инструменте. Спросите его, что он чувствует, слушая ее. Попросите его станцевать свою фантазию под эту пьесу. Теперь, когда ребенок «прощупал» ее телом, нашел ее в себе с помощью фантазии и эмоций, можно рассказать о том, как слушают музыку в концертных залах. Малыш по вашей просьбе посидит тихонько, а вы предложите ему сыграть в «угадайку». Попросите его назвать известную мелодию среди незнакомых отрывков. Увидите, как он обрадуется, когда услышит «свою». Вот теперь он готов к прослушиванию музыки. Это станет для него настоящим удовольствием, ведь с этой пьесой у него связана масса положительных эмоций.

Консультация «Музыкально-игровая деятельность как средство повышения речевой активности детей раннего возраста»

Музыка для ребенка – мир радостных переживаний. В самом раннем возрасте малыш выделяет музыку из окружающих его звуков, шумов.

Современные научные исследования свидетельствуют о том, что развитие музыкальных способностей, формирование основ музыкальной культуры нужно начинать с раннего возраста. Ведь взрослые слушатели могут все недосказанное исполнителем дополнить в своем воображении, дети же воспринимают лишь то, что слышат. Они очень чутко искренне реагируют на выразительно исполненную музыку. Если перефразировать слова М.Горького о литературе, то можно сказать: «Детям следует играть музыку так же, как и взрослым, только лучше».

Дети раннего возраста не очень хорошо говорят, действия их ограничены, но эмоций они испытывают иногда больше, чем взрослые люди. И вот здесь бесценную помощь оказывает музыка. Сила ее заключается в том, что она способна передавать смену настроений, переживаний – динамику эмоционально-психических состояний человека. Детям не нужно долго объяснять, что чувствует человек, когда ему грустно — достаточно только сыграть грустную мелодию, и малыши начинают понимать состояние печали с первых тактов. Музыка помогает им осваивать мир человеческих чувств, эмоций, переживаний.

Музыкальное воспитание оказывает ничем незаменимое воздействие на общее развитие: формируется эмоциональная сфера, совершенствуется мышление, ребенок делается чутким к красоте, к искусству и жизни. Хорошо развитые музыкальные способности стимулируют и подталкивают к развитию как художественно-эстетические, так и интеллектуальные способности. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш ребенок быстро и правильно заговорил, был успешен в математике и логике, учите его музыке. Это связано с тем, что музыка воздействует в первую очередь на эмоциональную сферу ребенка, на положительные реакции. Дети лучше и быстрее усваивают материал и начинают правильно говорить.

На третьем году жизни ребенка речь становится доминирующей линией развития. Быстро пополняется словарь, качественно улучшается умение строить предложения, совершенствуется звуковая сторона речи. Ребенок учится сравнивать, строить умозаключения, регулировать свое поведение. Речь ребенка становится более осмысленной и выразительной. Ребенок может произносить слова с разной интонацией, громкостью, менять темп речи. Он способен понимать значение качественных прилагательных, обозначающих форму, цвет, величину, вкус.

Музыкальная деятельность малышей — это различные способы, средства познания музыкального искусства (а через него — и окружающей жизни, и самого себя), с помощью которых осуществляется музыкальное и общее развитие.

Каждый вид музыкальной деятельности специфичен и оказывает влияние на развитие ребенка, предполагая, что дети должны овладеть всеми видами музыкальной деятельности, без которых она не осуществима.

Игра — это свободная деятельность, в которой важен не столько результат, сколько сам процесс, доставляющий ребенку удовольствие. В дошкольной педагогике игра издавна использовалась для обучения и воспитания детей. Она являлась непременным атрибутом и народной педагогики. Ее образы передавались самым маленьким детям из поколения в поколения через взрослых и старших детей в народных песнях, играх, играх-потешках, прибаутках.

В играх-потешках и песенках, сопровождающихся разнообразными движениями и звуками, малышей привлекает яркая музыкальная окраска, особые тактильные вестибулярные ощущения, возникающие в тот момент, когда дети играют с пальчиками, мягкими игрушками. Простота и легкость действий, сочетание знакомого и неожиданного, атмосфера радости от совместной со взрослым игры способствуют эмоциональному раскрепощению ребенка, развитию понимания речи, обогащению словаря, произвольности действий, умению синхронно действовать с партнером — все это являются огромным развивающим потенциалом.

В каждой семье имеются свои традиции игрового общения с детьми. Мамы и папы играют с детьми в те игры, в которые играли с ними их родители. Этот опыт передается следующему поколению. Наверное, нет такого малыша, с которым не играли бы в «Ладушки», «Сорока-ворона», «Коза рогатая», «По кочкам, по кочкам» и др. Каждая из этих игр имеет множество вариантов. Игры «Кулачки», «Дружно поднимаем ручки» помогут разнообразить игровое взаимодействие с ребенком.

Музыкально-игровые занятия приведут к желательным результатам, если они начнут проводиться в воспитании детей с ранних лет. Система упражнений и игр поможет укрепить тело малыша, развить его речь, мышление, внимание, эмоционально-волевую сферу, память, положительные качества личности, сделает его чутким к красоте в искусстве и жизни.

Запишите ребенка на танцы: он этого достоин!

В последнее время первое место в списке родительских предпочтений уверенно занимают танцевальные студии. Как правило, в такие студии ребенка ведут не с целью через несколько лет получить отдачу в виде медалей и прочих наград. В основном старшее поколение заботится об укреплении здоровья или о формировании эстетического вкуса своего потомства.

Преимущества занятий танцами именно в детстве перед другими видами спорта просто не перечесть. Ведь, как правило, занимаясь каким-либо спортом, ребенок тренирует какую-то определенную группу мышц, в то время как в танце задействовано все тело, от пальцев рук и ног до позвоночника. Идет распределенная нагрузка на все мышцы, что с одной стороны снижает риск возникновения перегрузок, а с другой гарантирует распределенную нагрузку на все тело. Это ли не замечательно?! Кроме того, происходит раскрепощение ребенка. Застенчивость, неуклюжесть, угрюмость исчезают у детей уже после нескольких занятий.

При регулярных занятиях танцами повышается кардио-респираторная выносливость (укрепление сердечной мышцы и увеличение объема легких), улучшается координация, совершенствуются пропорции тела, формируется красивая осанка, ну и гибкость, конечно же, потрясающая.

Не стоит забывать и о безусловном позитивном влиянии танцев на психологическое здоровье ребенка. У детей закладывается понятие о нормальных межличностных отношениях. Их никогда не настигнут комплексы относительно своей внешности, не будет скованности в общении с противоположным полом. Уже в самом юном возрасте дети–танцоры понимают, что девочка – это кокетка, мальчик – галантный кавалер.

Если разбирать все танцевальные стили, которые преподают детям, то для девочек, без сомнения, больше всего подходит танец живота - он крайне полезен для женского здоровья. Однако не рекомендуется заниматься им в начальный период полового созревания. А до и после – пожалуйста! На восточные танцы записывают даже трехлетних малышек!

Существуют и так называемые «возрастные» танцы - фламенко, румба и танго. Лучше заниматься ими девочкам, начиная с 16-17 лет, ведь основа этих танцев – страсть, чувства, а в детском возрасте это продемонстрировать невозможно.

На ирландские и латинские танцы лучше отдавать детей лет с семи, поскольку в более юном возрасте им бывает достаточно сложно понять и запомнить очередность движений.

А что касается клубных танцев, то туда дети в основном приходят уже сами, начиная с 10-11 лет. Они же смотрят телевизор, видят, как любимые артисты двигаются в клипах и на концертах, им хочется уметь так же! За счет того, что дети как губки впитывают в себя все новое, они мгновенно повторяют движения. Тут главное - подход, ведь при правильном обращении ребенок может показать потрясающие результаты, взрослому человеку такие и не снились!

Вообще для детей, в отличие от взрослых, предлагается гораздо больше танцевальных направлений. Это и классические танцы (балет) и народные, современные эстрадные и эстрадно-спортивные танцы, бальные танцы, акробатический рок-н-ролл, джаз-модерн, степ, все клубные танцы. Чтобы лучше понять, что ближе именно вашему ребенку, имеет смысл идти в центры детского и юношеского творчества, где обучают всем стилям. Сложно заранее угадать, чему захочет обучаться ребенок. Возможно, посмотрев «вживую» на уроки, он выберет направление, о котором родители и не думали.

Потратив сегодня некоторую сумму на танцевальную студию, вы, возможно, совершите одно из выгоднейших вложений капитала. Ведь танец – одно из первых искусств, «изобретенных» человечеством. Ритуальные пляски первых племен, императорские балы, современные дискотеки - прошла не одна эпоха, а смысл танца не изменился. Это простейший способ выражения чувств и привлечения внимания к собственной персоне. Любому человеку надо уметь танцевать.

Кроме того, дети-танцоры - это собранные, целеустремленные, здоровые личности, у которых нет времени на праздное шатание по улицам, ведь все свободное время они посвящают танцам.

[Постоянная ссылка] | Комментировать

Влияние музыки на психику ребенка

Музыка обладает сильным психологическим воздействием на человека. Она влияет на состояние нервной системы (успокаивает, расслабляет или, наоборот, будоражит, возбуждает), вызывает различные эмоциональные состояния (от умиротворенности), покоя и гармонии до беспокойства, подавленности или агрессии).

В связи с этим важно обратить внимание на то, какую музыку слушаете вы и ваши дети.

Возбуждающая, громка музыка, выражающая агрессивный настрой, лишает человека (и взрослого, и ребенка) состояния уравновешенности, спокойствия, а при определенных условиях (например, на рок-концертах) побуждает к разрушительным действиям. Особенно противопоказана такая музыка гипервозбудимым, расторможенным детям со слабым контролем, т.к. она усиливает проявления отрицательных свойств в поведении ребенка.

Спокойная музыка, вызывающая ощущения радости, покоя, любви, способна гармонизировать эмоциональное состояние как большого, так и маленького слушателя, а также развивать концентрацию внимания.

Музыку можно использовать перед сном, чтобы помочь с трудом засыпающему ребенку успокоиться и расслабиться. Когда ребенок ляжет в постель, включите спокойную, тихую, мелодичную, мягкую музыку и попросите его закрыть глаза и представить себя в лесу, на берегу моря, в саду или в любом другом месте, которое вызывает у него положительные эмоции. Обратите внимание ребенка на то, как расслабляется и отдыхает каждая часть его тела.

Еще с древних времен люди заметили, что человеческий голос и звук вообще обладают сильным воздействием. Так, звук восточного духового инструмента панги вводит змею в состояние, подобное гипнозу. Вибрации человеческого голоса в одном случае имеют лечебное действие (что издавна использовалось народными целителями), а в другом – причиняют человеку вред.

Речь человека является сильнейшим фактором воздействия, как на окружающих, так и на самого говорящего. Наше внутреннее состояние, наши мысли, отношение к миру проявляются в содержании речи и в ее интонационной окраске. А то, что мы говорим и как это произносим, в свою очередь откладывает отпечаток на психологическом состоянии слушающего, влияет на наши отношения с ним. Например, грубый, резкий голос взрослого может вызвать у ребенка сильный испуг и состояние оцепенения. Постоянно раздраженный, недовольный голос говорящего порождает у слушателя ощущение, что его не любят и не принимают как личность. А отказ в чем-либо, произнесенный спокойным, мягким, сочувствующим голосом помогает ребенку легче примириться с неудовлетворенностью его желания.

«В окружении звуков»

Возможно, люди прошлого были в чем-то счастливее нас. Но в одном нам, несомненно, повезло больше: у нас есть музыка. Современные проигрыватели, магнитофоны, радио позволяют нам не расставаться с музыкой никогда. Мелодии разных жанров и стилей сопровождают нашу жизнь, превращаясь в постоянного спутника, в компании которого мы взрослеем, мечтаем, влюбляемся, разочаровываемся, меняемся… Каждая новая полоса в нашей жизни имеет свое звучание - у кого-то в юности была эпоха битлов, у кого-то - эра Шопена... У кого-то вся жизнь проходит под знаком русского шансона. От чего зависит выбор? От типа личности? Это не ответ. Ведь тип личности тоже откуда-то берется. Возможно, разгадка в том, какую музыку мы слушали в те времена, когда еще не имели музыкальных пристрастий и даже не умели самостоятельно включать магнитофон. То есть в далеком детстве.

Секреты радости

Музыка, окружающая недавно родившегося ребенка, становится частью его мира. Он еще не умеет слушать музыку, чувствовать ритм или настроение мелодии, но уже что-то воспринимает, впитывает. Музыка, растворенная в пространстве, как вливающийся в комнату младенца солнечный свет, проникает в детское подсознание. Так же, как цвет обоев в детской, она незаметно влияет на настроение малыша. Даже странно, что, уделяя большое внимание оформлению интерьера, уровню освещенности детской комнаты, даже фактуре игрушек, мы часто упускаем из виду музыку. Между тем, психологи давно заметили, что разные мелодии совершенно по-разному действуют на настроение ребенка, а, превращаясь в постоянный фон, по-разному влияют на формирование личности. Причем специалисты единодушны: после детских песенок и традиционных колыбельных наиболее благотворно на детскую психику воздействует классическая музыка. Ребенок, с детства живущий в окружении мелодий Вивальди, Моцарта и Баха, оказывается в явном выигрыше по сравнению со сверстниками, пассивно слушающими ритмы "Русского радио". У классических мелодий есть несколько явных преимуществ: гармония, благородство интонации и поразительное богатство оттенков - все то, что помогает маленькому человеку, привыкающему слушать такую музыку, стать подлинно культурным.

Между тем современную музыку, как хорошую, так и самую плохую, слушать проще - она обладает плюсами, присущими именно нашему времени: четким ритмом и динамикой. Привыкнуть к ней не составляет труда. Полюбить и начать слушать классическую музыку часто приходится учиться. И в этом ребенку стоит немного помочь. Прежде всего, важно определиться, какую музыку лучше слушать в самом начале жизни. Есть некоторые правила. В частности, детям младше трех лет не рекомендуется слушать грустные, тревожные и трагические мелодии - пусть даже зачастую они самые красивые.Возможно, когда эти малыши вырастут, они (как и их родители) будут предпочитать именно минор и трагическую экспрессию. Но маленькие меломаны, как правило, тяготеют к выбору светлых, умиротворенных и оптимистичных интонаций. И они правы! По мнению психологов, такая музыка создает у малышей позитивный настрой и помогает им ощущать жизнь как уютный и радостный мир.

Самый подходящий для маленьких любителей музыки композитор - Вольфганг Амадей Моцарт. Его творчество - вообще любопытная загадка. Многочисленные исследования психологов показывают, что музыка Моцарта, гармоничная, светлая и изысканно простая, оказывает сильнейшее положительное влияние на развитие детской психики, творческого начала и интеллекта. Кстати, благотворна музыка Моцарта не только для детей. В чем состоит секрет именно моцартовских мелодий - неизвестно. Но он существует. Одна из версий сводится к тому, что Моцарт, ставший композитором в четыре года, перенес в свою музыку чистое детское восприятие действительности. Хотя, конечно, считать Моцарта только "солнечным композитором" было бы ошибкой - в его творчестве достаточно и подлинно трагических произведений. Детям же больше всего нравятся его "Маленькая ночная серенада", Турецкий марш, а также арии из опер "Волшебная флейта", "Дон Жуан", "Свадьба Фигаро".

Еще один композитор, чье творчество несомненно понравится детям, - Петр Ильич Чайковский. Причем, возможно, фрагменты из его балетов "Спящая красавица", "Щелкунчик", "Лебединое озеро" будут иметь даже больший успех, чем пьесы из "Детского альбома" и "Времен года". Впрочем, все эти произведения Чайковского обладают одним огромным для начинающего меломана достоинством - они активно вовлекают слушателя в свою среду, предлагая ему либо представить себе картины природы и окунуться в мир старинных сезонных развлечений ("Времена года"), либо придумать какие-то истории и совершить маленькое музыкальное путешествие по странам мира ("Детский альбом"), либо… просто потанцевать. Надо признать, что в музыке балетов Чайковского есть нечто такое, что не может оставить равнодушной ни одну девочку, мечтающую стать балериной, - а может быть, и не только такую девочку.

Домашний концерт

Однако выбор музыки - только полдела. Поначалу музыке суждено оставаться в жизни малыша только фоном, на который почти не обращают внимания. Взрослые часто уже не помнят особенностей детского восприятия музыки, которое состоит в том, что совсем маленькие дети музыку как бы не слышат - они не реагируют на нее, спокойно занимаясь своими делами: играют, рисуют… Конечно, даже такое пассивное слушание откладывается в подсознании. Однако ребенку можно помочь "услышать" музыку, чтобы ее восприятие было более осмысленным и доставляло осознанное удовольствие. Самый простой прием: предложить малышу потанцевать или помаршировать под ритмичную музыку, вместе или в компании с игрушкой - а может быть, посмотреть, как танцует мама. Другой испытанный способ заинтересовать - игра "На что это похоже?", когда ребенок попробует угадать, что он слышит в музыке: шелест дождя, пение птиц, походку разных животных… Для этой игры очень подходят такие программные произведения, как "Времена года" - и Чайковского, и Вивальди. Пьесы, не имеющие явного сюжета, по-своему хороши тем, что со временем ребенок сможет придумать к ним любую историю с самыми удивительными приключениями - и даже нарисовать к ней картинку.

Любимая музыка может стать изысканным обрамлением дня. Однажды выбранные красивые мелодии могут служить приглашением к столу, дневной и вечерней колыбельными, фоном для занятий, например, рисованием - достаточно короткого узнаваемого фрагмента. Кстати, важно не "перегрузить" малыша музыкой, не утомить - музыка должна доставлять удовольствие, а не превращаться в докучливый шум. Постепенно ребенок привыкает к жизни под музыку - причем под очень хорошую музыку. Он начинает различать оттенки и красоту мелодий. Его мир становится богаче, а чувства - тоньше. Со временем, лет с трех, он сможет слушать музыку уже без дополнительных игр и уловок - "давай потанцуем", "на что это похоже"… Многие малыши к этому времени осваивают кнопочки музыкального центра и сами начинают ставить себе диски. Однажды, когда ребенок сможет с удовольствием слушать музыку больше получаса, можно будет устроить красивый домашний концерт: отложить все дела, нарядно одеться, погасить верхний свет, зажечь свечи и всей семьей молча послушать какое-нибудь классическое произведение, удобно устроившись в креслах. Самые "продвинутые" маленькие любители музыки лет в пять-шесть впервые попадают на концерты. Правда, многим приятнее слушать музыку дома: в конце концов, где, как не дома, можно вскочить с места и потанцевать под мелодию, захватившую тебя?

Разумеется, было бы очень здорово, если бы в доме иногда звучала живая музыка, то есть кто-то из взрослых играл хотя бы простенькие мелодии на фортепиано, гитаре, аккордеоне, скрипке или флейте. Некоторые, самые простые музыкальные инструменты, может освоить и малыш: тамбурин, металлофон, дудочку. Это стоит сделать, несмотря даже на то, что самые простые инструменты, такие, как, например, треугольник, вообще не издают звуков музыки - они лишь производят звуки. Но звуки красивые, и умение слышать их красоту - тоже признак настоящей культуры. Ведь мир полон волшебных звуков, нужно только услышать их. Кстати, один из самых загадочных и чудесных звуков можно воспроизвести с помощью очень простых предметов: гитары и горсти сухой рисовой крупы. Если медленно высыпать горсть риса на струны лежащей гитары, она издаст тихий и совершенно сказочный шелестящий звон. Ребенку обязательно понравится.

Как определить талант вашего ребенка

В дошкольные годы у ребенка могут проявляться специфические способности в одной из областей человеческой деятельности, что свидетельствует о врожденных способностях ребенка, его одаренности. Американскими психологами А. де Хааном и Г. Кафом разработана тест-анкета на выявление этих способностей. (Тест-анкета взята из книги Л. Хахалина).

Музыкальные способности (5 признаков)

Ваш ребенок имеет музыкальный талант, если он:

-любит музыку и музыкальные записи, всегда стремится туда, где можно послушать музыку;

-очень быстро и легко отзывается на ритм и мелодию, внимательно вслушивается в них, легко запоминает;

-если поет или играет на музыкальных инструментах, вкладывает в исполнение много чувства и энергии, а также свое настроение;

-сочиняет свои собственные мелодии;

-научился или учится играть на каком-либо музыкальном инструменте.

Технические способности (5 признаков)

У Вашего ребенка совершенно очевидны технические способности, если он:

-интересуется самыми разнообразными машинами и механизмами;

-любит конструировать модели, приборы, радиоаппаратуру, сам "докапывается" до причин неисправностей и капризов механизмов или аппаратуры, любит загадочные поломки или сбои в работе механизмов;

-может чинить испорченные приборы и механизмы, использовать старые детали для создания новых игрушек, приборов, поделок, находит оригинальные решения;

-любит и умеет рисовать ("видит") чертежи и эскизы механизмов;

-интересуется специальной, даже взрослой технической литературой.

Способности к научной работе (5 признаков)

У Вашего ребенка способности к научной работе, если он:

-обладает явно выраженной способностью к восприятию абстрактных понятий, к обобщениям;

-умеет четко выразить словами чужую и свою собственную мысль или наблюдение, причем нередко записывает (или просит записать) не с целью похвастаться, а для себя;

-любит слушать (или читать) научно-популярные издания, взрослые статьи и книги, опережая в этом сверстников на несколько лет;

-часто пытается найти собственное объяснение причин и смысла самых разнообразных событий;

-с удовольствием проводит время за созданием собственных проектов, конструкций, схем, коллекций;

-не унывает и ненадолго остывает к работе, если его изобретения или проект не поддержаны или осмеяны.

Артистический талант (7 признаков)

Артистический талант проявляется у Вашего ребенка тем, что он:

-часто, когда ему не хватает слов, выражает свои чувства мимикой, жестами и движениями;

-стремится вызвать эмоциональные реакции у других, когда с увлечением о чем-то рассказывает;

-меняет тональность и выражение голоса, непроизвольно подражая человеку, о котором рассказывает;

-с большим желанием выступает перед аудиторией, причем стремится, чтобы его слушателями были взрослые;

-с легкостью передразнивает привычки, позы, выражения;

-пластичен и открыт всему новому;

-любит и понимает значение красивой и характерной одежды.

Незаурядный интеллект (9 признаков)

У Вашего ребенка незаурядный интеллект, если он:

-хорошо рассуждает, ясно мыслит, понимает недосказанное, улавливает причины и мотивы поступков других людей;

-обладает хорошей памятью;

-легко и быстро схватывает новый учебный материал;

-задает очень много продуманных и оправданных ситуацией вопросов;

-любит читать (или слушать) книги, причем по своей собственной программе, на несколько лет опережающей дошкольную или школьную литературу;

-обгоняет своих сверстников по интеллекту, причем в учебе не обязательно является отличником, часто жалуется, что в школе ( или на занятиях в д/саду) ему скучно;

-гораздо лучше и шире многих своих сверстников информирован о событиях и проблемах, не касающихся его непосредственно;

-обладает чувством собственного достоинства и здравого смысла, рассудителен не по годам, даже расчетлив;

-очень восприимчив, наблюдателен, быстро не обязательно остро, реагирует на все новое и неожиданное в жизни.

Спортивный талант (8 признаков)

Не сердитесь на Вашего шалуна - просто у него спортивный талант:

-он энергичен и все время хочет двигаться;

-он смел до безрассудства и не боится синяков и шишек;

-он почти всегда берет верх в потасовках или выигрывает в какой-нибудь спортивной игре;

-не известно, когда он успел научиться ловко управляться с коньками и лыжами, мячами и клюшками;

-лучше многих других сверстников физически развит и координирован в движениях, двигается легко пластично, грациозно;

-предпочитает книгам и спокойным развлечениям игры, соревнования, даже бесцельную беготню;

-кажется, что он никогда всерьез не устает;

-неважно, интересуется ли он всеми видами спорта или каким-то одним, но у него есть свой герой - спортсмен, которому он подражает.

Литературное дарование (5 признаков)

У Вашего ребенка литературное дарование, если он:

-рассказывая о чем-либо, умеет придерживаться выбранного сюжета, не теряет основную мысль;

-любит пофантазировать или импровизировать на тему действительно события, причем придает событию что-то новое и необычное;

-выбирает в своих устных или письменных рассказах такие слова, которые хорошо передают эмоциональное состояние и чувства героев сюжета;

-изображает персонажи своих фантазий живыми и интересными, очеловеченными;

-любит, уединившись, сочинять (или писать) рассказы, стихи, не боится начать писать (сочинять) роман о собственной жизни.

Художественные способности (6 признаков)

Художественные способности Вашего ребенка могут проявиться в том, что он:

-не находя слов или захлебываясь ими, прибегает к рисунку или лепке для того, чтобы выразить свои чувства или настроения;

-в своих рисунках или картинках отражает все разнообразие предметов, людей, животных, ситуаций, а не "зацикливается" на изображении чего-то вполне удавшегося;

-серьезно относится к произведениям искусства, становится вдумчивым и очень серьезным, когда его внимание привлекает какое-либо произведение искусства или пейзаж;

-когда имеется свободное время, охотно лепит, рисует, чертит, комбинирует материалы и краски;

-стремится создать какое-либо произведение, имеющее очевидное прикладное значение - украшение для дома, одежды или что-нибудь подобное;

-не робеет высказывать собственное мнение даже о классических произведениях, причем может попробовать критиковать их, приводя вполне разумные доводы.

Познакомившись с этими "признаками опознания" таланта, вооружитесь карандашом и бумагой и оцените в баллах (от 2 до 5) каждый характерный признак во всех восьми описанных талантах. Если какая-то характеристика особенно подходит Вашему ребенку, ставьте ему 5 баллов, если она выражена только хорошо - 4 балла, ну и так далее (но не ставьте оценку ниже 2 баллов).

Затем суммируйте баллы внутри каждой из восьми анкет на каждый тип таланта. Полученную сумму поделите на число признаков таланта (например, сумму полученную при сложении баллов за спортивный талант надо поделить на 8).

Теперь построим график. Проведем оси координат. На горизонтальной оси 8 позиций (по числу видов таланта). На вертикальной оси нанесите через равные расстояния цифры от 2 до 5. На пересечении проекций средней оценки в баллах и вида таланта нанесите точку. Соединив полученные точки, вы получите нужный вам график.

Для чего нужен график одаренности ребенка? Для того, чтобы ребенок одновременно занимался музыкой и плаванием, а также математикой и рисованием. Взглянув на график, вы сможете оценить перспективы малыша. У данного ребенка одаренность в области музыки, науки, интеллекта и артистических сферах. Плавание и технический кружок чужды ему и будут в тягость.

А если линия на графике не имеет пиков? Не переживайте, предлагаемый Вам метод выявления одаренностей ребенка при помощи анкетирования все-таки довольно прост, а талант имеет свойство долгое время вести "скрытый образ жизни" и проявляться бурно и ярко.

Консультация музыкального руководителя для родителей ДОУ

Влияние музыки на развитие творческих способностей ребёнка.

О положительном влиянии музыки на человека проведено множество исследований, представлено большое количество доказательств, написано бессчетное количество статей.

Многие родители желали бы, чтобы их ребенок стал чуточку умнее, а главное счастливее и удачливее не только своих сверстников, но и собственных родителей.

Тем не менее, не все еще знают о том, что занятия музыкой повышают интеллектуальные способности детей в среднем до 40%!

Музыку любят все, от мала до велика. Но даже те папы и мамы, которым хорошо известна польза от уроков музыки, стараются избегать темы о музыкальном образовании. Наоборот, они тщательно ищут другие способности у своего ребенка и стараются загрузить его иными видами активности. Почему?

Потому что большая часть из них либо сами не посещали уроков музыки в детстве, либо у них остались неприятные воспоминания о самом процессе обучения – их вынуждали это делать в угоду их же родителям.

В наш век информации, родители и учителя музыки обеспокоены тем, что большое количество детей начинают и в скором времени оставляют уроки музыки. Однажды начав музыкальное образование ребенка, и не достигнув цели, выбрасывается куча средств, человеческих нервов и времени, которые могли быть инвестированы с большей пользой в другом направлении.

Но самое интересное, взрослые не делают даже попыток выяснить настоящую причину потери детского интереса. На вопрос «Почему прекратились музыкальные занятия?» звучит практически стандартный ответ: «Ребенок сам не захотел, у него появились другие увлечения».

Весь процесс обучения в глазах неопытных родителей (и даже некоторых учителей музыки) выглядит очень сложно. И, это действительно так и есть, потому что они сами его усложняют!

Отсутствие элементарных и необходимых знаний о музыкальном образовании у родителей, в корне тормозит интеллектуальное развитие их собственных детей.

Неужели папы и мамы должны учить музыкальную грамоту и приобретать различные исполнительские навыки и приемы так же, как и их дети? Не волнуйтесь, для успешного обучения вашего ребенка в этом нет никакой необходимости. Речь идет совершенно о другом.

В основе любого образования, лежит, в первую очередь, интерес. Интерес – вот главное ключевое слово, о котором в ежедневной рутине так часто забывают родители и учителя музыки. Чтобы в самом начале у ребенка появился интерес к урокам музыки, не требуется большого труда – хорошая музыка в хорошем исполнении сама сделает свое дело, а вот чтобы сохранить и поддерживать его долгие годы, требуются целенаправленность, терпение, и, несомненно, специальные знания.

Для развития интереса к музыке необходимо создать дома условия, музыкальный уголок, где бы ребёнок послушать музыку, поиграть в музыкально – дидактические игры, поиграть на детских музыкальных инструментах.

Музыкальный уголок лучше расположить на отдельной полке или столе, чтобы у ребёнка был подход к уголку. Какие именно инструменты должны быть в уголке? Металлофон, триола, детская флейта, можно приобрести детскую органолу. В детском саду уже в средней группе мы учим играть на металлофоне простейшие мелодии. Хорошо иметь дома и деревянные ложки, т.к. простейшими навыками игре на ложках дети овладевают уже в младшей группе.

Музыкальный руководитель всегда с удовольствием готов дать консультацию родителям, как правильно играть на тех или иных инструментах.

Очень хорошо, если вы приобретёте диски из комплекта по слушанию в детском саду, а также «детский альбом» П.И.Чайковского. «В пещере горного короля» Грига, музыкальные сказки «Золотой ключик», «Бременские музыканты».

Советуем приобрести для детей «Музыкальный букварь» Ветлугиной, «Нотная азбука для детей» Кончаловской.

Можно приобрести портреты композиторов, познакомить с музыкой. В музыкальном уголке могут быть музыкальные игры, которые помогут детям закрепить пройденный материал.

Родителям рекомендуем читать детскую литературу о музыке: «Myзыка-детям» со ст.Михеева, «Музыкально-эстетическое воспитание детей и юношества» Шацкой.

Консультация старшей мед. сестры

Детские заболевания

Для болезней, получивших название детских инфекций, характерно то, что болеют ими, как правило, в детстве.

**К острым детским инфекциям относят: корь, краснуху (красную сыпь), скарлатину, дифтерию, коклюш, эпидемический паротит (свинку), ветряную оспу и полиомиелит.**

Большинство этих болезней очень быстро распространяется и при этом поражает большое количество детей.

У людей, переболевших ими, вырабатывается довольно стойкий иммунитет (исключение составляет скарлатина).

Вакцинация помогла снизить заболеваемость. Однако вакцины не всегда дают стойкий иммунитет.

Вдобавок, по разным причинам, не все дети имеют профилактическую прививку.

Предупреждение инфекций является главным принципом сохранения здоровья детей.

Если ребенок заболел, его поведение меняется: он плачет, отказывается от пищи, становится вялым, не играет.

Не расстраивайтесь — немедленно обратитесь к врачу!

Не занимайтесь самолечением!

При первых симптомах болезни -обращайтесь к врачу!

Профилактика инфекционных заболеваний

Инфекционные заболевания возникают вследствие проникновения в организм человека болезнетворных

микроорганизмов (бактерий, вирусов или простейших) и размножение их там.

Профилактика инфекционных заболеваний проводится по трем направлениям.

Первое — выявление и изоляция источника инфекции, второе — исключение механизмов

передачи инфекции, третье — повышение иммунитета организма ребенка к инфекционным заболеваниям.

Большинство родителей понимает, что благодаря простой профилактике болеть ребенок будет меньше,

а лечение (если он все-таки заболеет) будет не таким продолжительным и дорогостоящим.

Если своевременно делать прививки и профилактические осмотры, то поводов для посещения врача

будет меньше, а любые отклонения в развитии ребенка будут своевременно выявлены.

**Ветряная оспа**

Ветряная оспа — это вирусная болезнь, во время которой на коже и слизистой оболочке появляются

зудящие пузырьки. Она легко передается воздушно-капельным путем.

Надо знать!

Возбудитель болезни — фильтрующий вирус — очень летучий и подвижный, он может проникать сквозь окна,

дверь, щели в стенах, из этажа на этаж, из помещения в помещение. Но он неустойчив вне организма человека.

Возбудитель ветряной оспы быстро погибает, он не передается через третье лицо и вещи.

•Инкубационный период болезни от 11 до 21 суток.

•Ребенок, переболевший ветряной оспой, приобретает стойкий иммунитет.

•Заразными больные ветряной оспой становятся за 20—24 ч до появления сыпи и остаются ими до 5-го дня

с момента регистрации последнего пузырька.

Симптомы болезни:

•небольшая температура;

•слабость, головная боль;

•сыпь: мелкие красные прыщи, которые превращаются в пузырьки/потом подсыхают и образуют струпья;

•сыпь появляется группами на протяжении нескольких дней,

поэтому одновременно можно видеть разные этапы развития болезни.

Что проверять:

•каждый день осматривайте сыпь, убедите ребенка, что нельзя расчесывать пузырьки,

так как это может привести к появлению шрамов и вызвать повторную инфекцию;

•дети в возрасте до 7 лет, которые были в контакте с больным ветряной оспой и не болели ею,

изолируются на 21 сутки со времени контакта.

Нельзя давать аспирин (угроза осложнений)!

**Корь**

Острая вирусная болезнь, которая сопровождается повышением температуры, насморком,

кашлем, появлением красной пятнистой сыпи.

Надо знать!

•Возбудитель болезни — фильтрующий вирус — очень летучий и почти нежизнеспособный вне организма человека.

•Источником вируса является больной человек. Распространяется вирус воздушно-капельным путем.

•Больные опасны в последние дни инкубационного периода и в начале заболевания.

•Инкубационный период 9—11 дней (иногда 14—17), у детей, которым введен гамма-глобулин, — 21 день.

•Болезнь может вызвать осложнения.

•Детям, не имеющим прививки, назначают гамма-глобулин.

Симптомы болезни:

•проявляются через 10—17 дней после контакта. Ребенок заразный для окружающих

даже на 5-е сутки после появления сыпи;

•начало кори похожее на сильную простуду (кашель, насморк, покраснение глаз,

слезоточивость, высокая температура);

•новое повышение температуры происходит на 4-е сутки.

Появляется сыпь: сначала на лице и шее, потом на протяжении 3-х дней — по всему телу;

•появляется повышенная чувствительность к свету.

Что проверять:

•общее состояние ребенка;

•температуру тела.

**Краснуха**

**(красная сыпь)**

Острое инфекционное заболевание, которое сопровождается сыпью.

Надо знать!

•Возбудитель болезни — фильтрующий вирус.

Краснуха напоминает корь, но переносится легче. Симптомы заболевания минимальные.

•Прививка от краснухи обеспечивает стойкий иммунитет.

•Передается болезнь только от больного воздушно-капельным путем.

•Ребенок заразный за 7 дней до появления сыпи и через 5 суток после ее исчезновения.

•Инкубационный период — 14—21 день.

•После краснухи остается стойкий иммунитет на всю жизнь.

•Иногда болезнь осложняется энцефалитом или повышенным кровотечением.

Симптомы болезни:

•заболевание обычно протекает в легкой форме, поэтому симптомы тяжело определить:

•небольшая температура и насморк, через 1—2 дня — сыпь;

•увеличение и болезненность заднешейных и затылочных лимфатических узлов,

которые возникают за 1—3 суток до сыпи и исчезают через несколько суток после исчезновения ее;

•сыпь — маленькие, красные, немного выпуклые пятнышки, обычно появляются сначала на лице и

в течение суток распространяются по всему телу. Сыпь исчезает, как правило, через 3—5 суток.

Что проверять:

•общее состояние ребенка;

•температуру тела.

**Коклюш**

Тяжелая инфекция дыхательных путей, которая вызывает сильный кашель. Надо знать!

• Дети рождаются без иммунитета к коклюшу, поэтому без прививки они могут заболеть на первом году жизни.

• Без лечения коклюш может стать причиной смерти, особенно у маленьких детей.

Симптомы болезни:

•спазматический кашель, который перерывается судорожным вдохом;

•иногда кашель заканчивается рвотой;

•кашель длится долго;

•появление кашля предваряет увеличение температуры до 37— 38 градусов.

Что проверить:

•была ли прививка от коклюша.

**Скарлатина**

Острое инфекционное заболевание, характеризующееся общей интоксикацией, лихорадкой,

воспалением небных миндалин и точечной сыпью по всему телу.

Надо знать!

•Возбудитель болезни — стрептококк.

Источником инфекции является больной, который распространяет вирус воздушно-капельным путем.

Чаще всего вирус проникает в организм через глаза и нос, иногда через пораженную ожогом или раной кожу.

•Возбудитель болезни может существовать и вне организма человека, поэтому одежда больного, его вещи,

книги, игрушки, которыми он пользовался, могут быть источником распространения инфекции.

•Инкубационный период от 1 до 7 суток, иногда до 12 суток.

•После перенесенной болезни возникает иммунитет, но возможны повторные случаи заболевания скарлатиной,

связанные с ослаблением защитных сил организма.

•Осложнения возникают редко, но могут быть опасными.

Симптомы болезни:

•часто болезнь начинается с головной боли, рвоты, боли в горле, повышения температуры;

•сыпь в виде мелких ярко-розовых точек на покрасневшей коже появляется по всему телу в 1—2 сутки болезни;

•характерным признаком скарлатины является резкий контраст между ярко-красными «пылающими» щеками и

бледным носогубным треугольником, на коже которого элементы сыпи отсутствуют;

•сыпь наиболее выражена в паху, в подмышках, на внутренних поверхностях рук и ног;

•могут увеличиться лимфатические узлы на шее.

Что проверять:

•общее состояние ребенка;

•температуру тела.

**Эпидемический паротит**

**(свинка)**

Острое вирусное заболевание, которое характеризуется общей интоксикацией, поражением слюнных желез,

а также нервной, пищеварительной и половой систем.

Надо знать!

•Свинку можно предупредить, сделав ребенку прививку!

•Возбудитель болезни — фильтрующий вирус, который находится в слюне больного,

передается воздушно-капельным путем. Нестойкий вне организма, возбудитель свинки

не переносится третьим лицом и очень редко передается через посуду, игрушки, книги, носовые платки.

•Инкубационный период — от 11 до 21 суток. Больной заразен за два дня до начала и в течение всей болезни.

•После перенесения болезни возникает стойкий иммунитет.

Симптомы болезни:

•увеличение слюнных желез;

•центр опухания — мочка уха с одной или обеих сторон, сухость во рту

и боль в ухе при открывании рта и жевании;

•небольшое повышение температуры;

•плохой аппетит.

Что проверять:

•температуру тела;

•не появились ли боли в яичках (у мальчиков), в животе, головная боль;

•болезненность в месте опухания при движениях челюсти.

**Ангина**

**(воспаление миндалин)**

Надо знать!

•Острое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей.

•Миндалины — часть лимфатической системы. Они играют важную роль в поддержании здоровья.

•Хирургическое вмешательство проводят тогда, когда другие методы лечения оказываются неэффективными.

Симптомы болезни:

•боль в горле, увеличение миндалин, налет или бледно-желтые точки на них;

•общее недомогание, снижение аппетита, головная боль;

•повышение температуры..

Хотя боль в горле — это неопасное состояние, но вызвать врача надо обязательно!

**Консультация учителя-логопеда. 7 способов помочь заикающемуся ребенку.**



1. Говорите со своим ребенком не торопясь, часто делая паузы. Подождите несколько секунд, после того как Ваш ребенок закончил говорить и прежде, чем Вы начнете говорить снова. Ваша неторопливая, спокойная речь принесет больше пользы, чем любая критика в адрес ребенка, либо советы типа: «Говори медленнее», «Повтори еще раз медленно».

2. Уменьшите количество вопросов, которые вы обычно задаете ребенку. Дети говорят более легко, когда они свободно выражают свои собственные мысли, чем когда отвечают на вопросы взрослых. Вместо того, чтобы задавать вопросы, просто прокомментируйте то, что Ваш ребенок сказал, дав ему понять, что Вы выслушали его.

3. Используйте Вашу мимику и жесты, давая понять ребенку, что Вы внимательно слушаете содержание его высказывания и не обращайте внимание на то, как он это сказал.

4. Выделяйте каждый день в одно и то же время по несколько минут, чтобы уделить все свое внимание ребенку. В течение этого времени позвольте ребенку делать все, что ему хочется. Пусть он руководит Вами и сам решает хочет он говорить или нет. Если Вы разговариваете с ним в это время, то говорите очень медленно и очень спокойно, делая много пауз. Эти минуты тишины и спокойствия помогут создать особую доверительную атмосферу для маленького ребенка и дадут возможность ему почувствовать, что родителям приятно с ним общаться.

5. Помогите всем членам семьи научиться говорить и выслушивать друг друга по очереди. Для детей, особенно для заикающихся, намного легче говорить, когда их не прерывают и слушатель уделяет им полное внимание.

6. Понаблюдайте каким образом Вы общаетесь с ребенком. Старайтесь больше слушать своего ребенка, чтобы у него была уверенность, что его не прервут и что у него достаточно времени для высказывания. Постарайтесь уменьшить число критических замечаний, прерываний и вопросов к ребенку, а также замедлите свой темп речи.

7. И самое главное покажите ребенку, что Вы принимаете его таким, какой он есть. Самая могучая сила- это Ваша поддержка его, независимо от того заикается он или нет.

Родителям о ФГОС ДО

Консультация старшего воспитателя Скобеевой Е.В.

О стандарте дошкольного образования

Обучение и воспитание дошкольников осуществляются в соответствии с Программой дошкольного образования (далее — Программа). Законом об образовании в РФ определено, что дошкольное образование является одним из уровней общего образования и должно регламентироваться федеральным государственным образовательным стандартом. В этом году такой стандарт был разработан, обсужден общественностью и приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14.11.2013 г., регистрационный № 30384) утвержден и вводится в действие с 1 января 2014 г.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее — ФГОС ДО) создан впервые в российской истории. На основе стандарта разрабатываются Программа, вариативные примерные образовательные программы, нормативы финансового обеспечения реализации Программы и нормативы затрат на оказание государственной (муниципальной) услуги в сфере дошкольного образования. Кроме того, ФГОС ДО используется для оценки образовательной деятельности организации, формирования содержания подготовки педагогических работников, а также проведения их аттестации.

ФГОС ДО разработан на основе Конституции Российской, Федерации и законодательства Российской Федерации с учётом Конвенции ООН о правах ребёнка. В нем учтены индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.

ФГОС ДО обязателен к применению организациями, осуществляющими образовательную деятельность, индивидуальными предпринимателями (далее вместе — Организации), реализующими образовательную программу дошкольного образования, а также может использоваться родителями (законными представителями) при получении детьми дошкольного образования в форме семейного образования.

О требованиях к Программе

ФГОС ДО определены требования к структуре, содержанию и объему Программы.

Программа должна учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей. Её содержание должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие направления развития и образования детей (образовательные области):

• социально-коммуникативное развитие;

• познавательное развитие;

• речевое развитие;

• художественно-эстетическое развитие;

• физическое развитие.

О требованиях к условиям реализации Программы

Требования ФГОС ДО к условиям реализации Программы исходят из того, что эти условия должны обеспечивать полноценное развитие личности детей в сферах социально-коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Исходя из этого, сформулированы требования к развивающей предметно-пространственной среде, психолого-педагогическим, кадровым, материально-техническим условиям реализации программы дошкольного образования.

Среди требований к психолого-педагогическим условиям такие, как требования уважения к человеческому достоинству детей, использования в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям, построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, поддержка инициативы и самостоятельности детей, защита детей от всех форм физического и психического насилия, поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей) должна проводиться квалифицированными специалистами (педагоги-психологи, психологи) и только с согласия их родителей (законных представителей).

Для получения без дискриминации качественного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья должны быть созданы необходимые условия для диагностики и коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи.

Для коррекционной работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья, осваивающими Программу совместно с другими детьми в группах комбинированной направленности, должны создаваться условия в соответствии с перечнем и планом реализации индивидуально ориентированных коррекционных мероприятий, обеспечивающих удовлетворение особых образовательных потребностей детей с ограниченными возможностями здоровья. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки должен соответствовать санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный N 28564).

Требования к развивающей предметно-пространственной среде исходят из того, что она должна обеспечивать реализацию различных образовательных программ, в т.ч. и при организации инклюзивного образования, с учетом национально-культурных, климатических условий и возрастных особенностей детей. Развивающая предметно-пространственная среда должна быть содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной. Требования к кадровому составу (руководящим, педагогическим, административно-хозяйственными работниками, учебно-вспомогательному персоналу) — соответствовать действующим квалификационным характеристикам, а к педагогическим работникам, реализующим Программу, еще и обладать основными компетенциями, необходимыми для обеспечения развития детей. Требования к материально-техническим условиям – оборудование, оснащение (предметы), оснащенность помещений , учебно-методический комплект должны отвечать требованиям СанПин, правилами пожарной безопасности, требованиям к средствам обучения и воспитания, к материально-техническому обеспечению Программы. Норматив финансового обеспечения, определяемый органами государственной власти субъектов Российской Федерации в соответствии с ФГОС ДО, должен быть достаточным и необходимыми для осуществления Организацией образовательной деятельности в соответствии с Программой.

О требованиях к результатам освоения Программы

Это целевые ориентиры

• целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте;

• целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

Целевые ориентиры не предусматривают требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений, не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга). Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестацией воспитанников.

Целевые ориентиры не могут являться основанием для принятия управленческого решения при аттестации педагогических кадров; при оценке качества образования; итогового, и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга, при оценке выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания; при распределении стимулирующего фонда оплаты труда работников Организации.

О требованиях к работе с родителями

В ФГОС ДО сформулированы и требования по взаимодействию Организации с родителями. Подчеркнуто, что одним из принципов дошкольного образования является сотрудничество Организации с семьёй, а ФГОС ДО является основой для оказания помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития. Одним из требований к психолого-педагогическим условиям является требование обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. Родители (законные представители) должны принимать участие в разработке части образовательной Программы Организации, формируемой участниками образовательных отношений с учётом образовательных потребностей, интересов и мотивов детей, членов их семей и педагогов.

В соответствии с ФГОС ДО Организация обязана:

информировать родителей (законных представителей) и общественность относительно целей дошкольного образования, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, а также о Программе, и не только семье, но и всем заинтересованным лицам, вовлечённым в образовательную деятельность; -

обеспечить открытость дошкольного образования;

создавать условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности;

поддерживать родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья;

обеспечить вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи;

создавать условия для взрослых по поиску, использованию материалов, обеспечивающих реализацию Программы, в том числе в информационной среде, а также для обсуждения с родителями (законными представителями) детей вопросов, связанных с реализацией Программы.

**О пользе прогулок с детьми. Консультация для родителей.**

Прогулка в жизни ребенка занимает важное место. Во время прогулки происходит познание окружающего мира, ребенок учится общаться со сверстниками, также прогулка имеет оздоровительное значение.

Родители понимают, что ребенку нужно гулять как можно больше. Однако не все знают о значении прогулки для детей. Прогулки на свежем воздухе важны для каждого человека, и особенно для детей. Они позитивно влияют на здоровье и эмоциональное состояние крохи. С их помощью можно улучшить состояние организма в целом. В первую очередь во время пребывания на свежем воздухе легкие очищаются от аллергенов и пыли, благодаря этому улучшаются функции верхних дыхательных путей и слизистой носа.

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Пребывание на свежем воздухе положительно влияет на обмен веществ, способствует повышению аппетита, усвояемости питательных веществ, особенно белкового компонента пищи. Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

Наконец, прогулка — это элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. Если прогулка хорошо и правильно организована, если она достаточна по длительности, дети реализуют в ней около 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение времени пребывания на воздухе создает дефицит движений.

Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть отменена. Режимом дня в группах дневного пребывания предусмотрены 2 прогулки, продолжительностью около 4-4.5 ч.

Зимой прогулки с младшими дошкольниками разрешается проводить при температуре воздуха не ниже —15°, со старшими — не ниже —22°. При этих же значениях температур, но сильном ветре рекомендуется сокращать продолжительность прогулки, если нет возможности защитить детей от ветра специально устроенным навесом.

Также прогулка способствует умственному воспитанию. Во время пребывания на участке или на улице дети получают много новых впечатлений и знаний об окружающем: о труде взрослых, о транспорте, о правилах уличного движения и т. д. Из наблюдений они узнают об особенностях сезонных изменений в природе, подмечают связи между различными явлениями, устанавливают элементарную зависимость. Наблюдения вызывают у них интерес, ряд вопросов, на которые они стремятся найти ответ. Все это развивает наблюдательность, расширяет представления об окружающем, будит мысль и воображение детей.

Прогулки решают не только воспитательные, но и оздоровительные задачи. На них педагог проводит индивидуальную работу по развитию движений, подвижные, спортивные игры, развлечения и физические упражнения. Специальное время отводится для трудовой и самостоятельной деятельности детей. Разумное чередование и сочетание этих разнообразных занятий делает прогулку интересной, привлекательной. Такая прогулка обеспечивает хороший отдых, создает у детей радостное настроение.

Прогулки с ребенком должны быть каждый день и в любую погоду. Вас не должны пугать ветер, дождь, холод или жара. Ребенок должен со всем этим сталкиваться, чтобы в дальнейшем не возникало «сюрпризов» в виде простуды при первом же ветре и прочего.

**Как одевать ребенка на прогулку?**

Чтобы прогулка приносила только радость, необходимо знать, как одевать ребенка по погоде. В противном случае перегрев или переохлаждение могут привести к различным заболеваниям, а иммунитет ребенка будет подвергаться постоянным испытаниям.

Летом одежда должна быть из легких тканей, хорошо впитывающих и легко отдающих влагу.

Ребенок легко перегревается и переохлаждается, поэтому ему нужно создать состояние теплового равновесия, которое достигается правильно подобранной одеждой. Последнее особенно важно, если ребенок, гуляя, много двигается.

Не забывайте и о том, что двигательная активность детей на прогулке значительно выше, чем у взрослых. Поэтому одевайте ребенка так, чтобы, если жарко, вы могли что-то снять или если наоборот прохладно, возьмите с собой какую-то кофточку.

Выбирая детскую одежду, ориентируйтесь на то, чтобы ребенок на прогулке не был стеснен в движениях, чтобы ему было удобно бегать, прыгать, подниматься после падений, крутить головой. Детская одежда должна быть не только красивой, но и удобной и практичной! Как же все-таки одевать ребенка летом, осенью, зимой? Существует очень простая система, но не многие о ней знают. Называется она «один – два – три». Расшифровывается она достаточно просто: прогулки с детьми летом сопровождаются одним слоем одежды, весной и осенью двумя, ну а зимой одевают три слоя одежды. Прогулки с детьми летом старайтесь устраивать не в самую жару, но и выходя на улицу утром и вечером на улице достаточно жарко. Поэтому выбирайте дышащие ткани, лучше всего хлопчатобумажные. Не поддевайте майку, достаточно будет тоненькой футболки или сарафанчика. Под сандалики надевайте тоненькие льняные носочки. Без носков ребенок может натереть ножки.

**А не замерз ли ребенок?**

— Во-первых, необходимо обратить внимание на поведение самого ребенка. На холод ребенок очень бурно реагирует — громко кричит, двигается. Кожа приобретает бледный оттенок.

— Во-вторых, по шее, переносице и руке выше кисти.

— В-третьих, ледяные ноги (проверьте, не стала ли обувь маленькой или впритык, это способствует переохлаждению) .

— В-четвертых, ребенок не будет молчать, если ему холодно. Если он «не замечает» — это означает, что ему хорошо.

**Признаки перегрева ребёнка.**

— Первый признак перегрева — жажда, то есть ребенок просит пить;

— на прогулке постоянно теплое лицо, а на улице при этом ниже -8°;

— слишком теплая, почти горячая спина и шея;

— очень теплые руки (руки и ноги, это такие специальные части тела, которые должны быть, по причине особенностей кровообращения, «комнатной» температуры) .

Нельзя гулять!

— Нельзя гулять, когда ребенок болен (высокая температура, слабость, боль, тем более, если болезнь заразна, чтобы не заражать других людей.

— Но в период выздоровления гулять можно и нужно. Свежий прохладный воздух способствует выздоровлению. Особенно при болезнях дыхательных путей. Так как он способствует разжижению слизи. На улице ребенок будет эффективно кашлять, отхаркивая мокроту. Это хорошо, и не является признаком ухудшения его состояния!

**Плюсы прогулки:**

+ повышает приспособляемость и работоспособность организмов и систем растущего организма;

+ содействует закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;

+ формирует здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее двигательное поведение;

+ формирует правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных движений;

+ идет ускоренное развитие речи через движение;

+ воспитывает положительное отношение к природе, чувство ответственности за состояние окружающей среды и природы в целом;

+ развивает способность отмечать и производить первичный анализ сезонных изменений в жизни окружающей среды.

Каждый ребенок должен как можно больше бывать на свежем воздухе – это совершенно необходимо для его здоровья. Прогулка – это замечательное время, когда взрослый может постепенно приобщать малыша к тайнам природы – живой и неживой, рассказывать о жизни самых различных растений и животных. Это можно делать везде и в любое время года – во дворе городского и сельского дома, в парке, в лесу и на поляне, возле реки, озера или моря. Гуляйте больше со своими детьми и получайте от прогулок как можно больше удовольствия.

**Ваш Малыш поступает в наш детский сад.**

Консультация старшего воспитателя на тему: «Что такое игра».

Поступление ребёнка в детский сад – сложный и ответственный период, как для самого малыша, так и для его родителей. Ребёнок, переступивший порог дошкольного учреждения, оказывается в совершенно новых для него условиях. Из знакомой семейной обстановки малыш попадает в непривычную для него среду, таящую в себе много неизвестного. Большое количество новых лиц, непривычная атмосфера детского коллектива, чёткий режим дня, другой стиль общения, а главное, отсутствие родителей – всё это создаёт для ребёнка стрессовую ситуацию. В раннем возрасте адаптивные механизмы (механизмы привыкания) сформированы ещё недостаточно, что приводит к психическому напряжению, в результате нарушается сон, аппетит, появляются различные страхи, малыш отказывается играть с другими детьми, часто болеет. Наиболее сложная перестройка организма происходит на начальной стадии адаптации. Эта стадия может затянуться и перерасти в дезадаптацию, что зачастую приводит к нарушению здоровья, поведения и психики малыша. Чтобы избежать осложнений, родителям необходимо заранее готовить малыша к поступлению в детский сад.

**Мы даем некоторые рекомендации, которые помогут родителям в решении проблемы адаптации:**

1.Убедитесь в собственной уверенности, что детский сад необходим для вашей семьи именно сейчас. Ребёнок очень тонко чувствует, когда родители сомневаются, стоит ли «отдавать» его в детский сад. Любые ваши колебания он обязательно использует, чтобы воспротивиться расставанию с родителями. Легче и быстрее привыкают те дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

2. Желательно, чтобы начало посещения детского сада не пришлось на так называемые кризисные возрастные сроки:1г.мес.,1г.6мес.,1г.9мес.,2г.3мес.,

2г.6мес.,2г.9мес. и 3 года.

3.Расскажите малышу, что такое детский сад, зачем туда ходят дети, и почему вы хотите, чтобы он пошёл туда.

Например: «Детский сад – это такой красивый дом, куда мамы и папы приводят своих малышей. Я хочу, чтобы и ты начал туда ходить, познакомился с другими детьми и взрослыми. В детском саду очень хорошо. Там всё специально для детей: маленькие столики и стульчики, маленькие кроватки и раковинки для умывания, маленькие шкафчики. А сколько там красивых интересных игрушек! Ты всё сможешь рассмотреть, всё потрогать и со всем поиграть! В саду дети играют, кушают, гуляют и спят. Я очень хочу, чтобы ты пошёл в сад – тебе там будет очень интересно! Тогда я смогу пойти на работу – мне тоже будет там интересно. Ты будешь рассказывать мне, что у тебя нового, а я расскажу тебе, что интересного было у меня на работе».

4.Чаще гуляйте с малышом возле территории детского сада. Обращайте его внимание на то, как веселятся и шумят дети, играющие на прогулке. С радостью напоминайте ребёнку, как ему повезло – ведь весной он сможет ходить сюда. В присутствии малыша рассказывайте родным и друзьям о своей удаче – ваш малыш скоро станет посещать детский сад! Говорите, как вы гордитесь им, ведь его туда приняли!

5.Расскажите ребёнку о режиме детского сада: что и в какой последовательности он будет там делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, чем чаще вы будете его повторять, тем увереннее будет чувствовать себя ваш ребёнок при поступлении в дошкольное учреждение. Помните: малышей пугает неизвестность. Когда ребёнок видит, что ожидаемое событие происходит, как и было обещано, он чувствует себя увереннее.

6.Заранее узнайте все новые моменты в режиме дня в детском саду и введите их в домашний распорядок дня.

7.Обучайте малыша дома всем необходимым навыкам самообслуживания.

8.По возможности познакомьте малыша с воспитателями группы, в которую он в скором времени придёт. Поговорите с ребёнком о возможных трудностях (если захочет попить и т.д.), к кому он может обратиться за помощью и как он это сможет сделать. Попробуйте проиграть все эти ситуации с ребёнком дома.

9.Ребёнок привыкнет тем быстрее, чем с большим количеством детей и взрослых он сможет построить свои отношения. Помогите ему в этом. Знакомьте малыша с другими взрослыми и детьми. Научите его знакомиться с другими детьми, обращаться к ним по имени, просить, а не отнимать игрушки, предлагать свои игрушки, услуги другим детям. И помните: чем лучше будут ваши отношения с другими взрослыми, воспитателями, родителями, детьми из вашей группы, тем проще будет привыкнуть вашему малышу.

10.Избегайте обсуждения в присутствии ребёнка волнующих вас проблем, связанных с детским садом

11.Избегайте делать при ребёнке критические замечания в адрес детского сада и его сотрудников. Никогда не пугайте малыша детским садом.

12.В период адаптации эмоционально поддерживайте малыша. Подчёркивайте, что ваш ребёнок по-прежнему дорог вам и любим. Теперь вы проводите с ним гораздо меньше времени. Компенсируйте это качеством общения.

13.Отправляйте ребёнка в детский сад только здоровым.

14.Разработайте вместе с малышом систему несложных прощальных знаков внимания, и ему будет легче отпустить вас.

15.Планируйте своё время так, чтобы у вас была возможность первое время посещения ребёнком дошкольного учреждения не оставлять его там на целый день. На привыкание ребёнка к детскому саду может потребоваться определённое время. Возможности адаптации обусловлены врождённой предрасположенностью, поэтому время привыкания у каждого малыша своё. Главное – действовать от ребёнка, не ускоряя и не замедляя его. Лучше, если у семьи будет возможность подстроиться к особенностям адаптации своего малыша.

16.Выберите время и проконсультируйтесь у педагога-психолога вашего детского сада. Вместе вы сможете обсудить, как облегчить малышу период привыкания к новой обстановке.

И ещё: очень важно понимание родителями эмоционального состояния, настроения малыша. Если вдруг утром малыш отказывается идти в сад, мама может сказать: «Да, иногда бывает такое, что не хочется никуда идти. У меня сегодня как раз есть такая возможность – побыть с тобой дома. А завтра ты опять пойдёшь в садик, ведь там воспитатель и ребята, которые будут без тебя скучать. Но нам всё равно придётся сходить в группу и предупредить, что ты не придёшь, чтобы никто не волновался. А может быть, ты захочешь погулять вместе с ребятами?» Для ребёнка необходим этот опыт. Ему важно понимать, что родители его понимают, прислушиваются к его мнению и его желаниям. Очень важно в этот день увидеть воспитателя. Малыш видит, что взрослый на него не сердится и не обижается и с уважением относится к его желанию побыть дома, радуется, пусть даже короткой встрече с ребёнком, говорит, что ждёт его завтра. Внимание! Нужно чувствовать грань, отделяющую уважение родителями желаний ребёнка от потакания детским капризам. Хорошей профилактикой утренних капризов является утро без лишней суеты, оптимизм, чувство юмора, уверенность родителей в своей позиции.

**Дорогие мамы, папы, бабушки и дедушки! Если ваш ребёнок ходит в детский сад, то вас наверняка приглашают на утренники. И это замечательно, ведь вы сможете еще раз убедиться в том, какой ваш ребёнок красивый, умный, талантливый, сообразительный, а чтобы и вы, и ребёнок не испытывали чувство разочарования после праздника, достаточно соблюдать несколько простых правил.**

**Готовьтесь к утреннику!!!**

Если в детском саду вас попросили что-то купить для утренника или подготовить костюм для ребёнка, не отказывайте (конечно, при условии, что выполнение просьбы не предполагает серьёзных финансовых трат). Очень распространенной ошибкой родителей является то, что они рассматривают детский сад как некое предприятие сферы услуг, нечто вроде парикмахерской или химчистки, рассуждая при этом примерно так: «Мы вам сдали ребёнка, вот и занимайтесь его воспитанием, а нам некогда, мы деньги зарабатываем». Это в корне неверно. Воспитание ребёнка – процесс непрерывный и многогранный, и в нем должны принимать участие как работники детского учреждения, так и родители. Воспитатель должен быть с вами в тандеме, двигаться в одном направлении. Тогда результаты ваших общих усилий будут заметны.

Приходите на праздники в детский сад!!!

Понятно, что вы очень заняты. Но ваш приход крайне важен для вашего ребёнка! Ведь он хочет, чтобы именно вы оценили его успехи, именно вы слушали, как он читает стихи и поёт. Ребёнок не всегда чувствует себя артистом и получает удовольствие от самого выступления перед публикой, как такового. Для него принципиально отличается выступление перед зрителями «вообще» и выступление перед зрителями, среди которых есть родной и любимый человек. Если все же никто из членов семьи не может пойти на праздник, то обязательно честно предупредите об этом ребёнка, ни в коем случае не обнадеживайте. Возможно, кто-то из родителей будет снимать утренник на видеокамеру – попросите потом копию записи, ведь в наш век цифровых технологий и Интернета это сделать очень просто. И последующий семейный просмотр записи утренника сможет стать компромиссным решением этого вопроса.

Не обесценивайте старания вашего ребёнка!!!

Для ребёнка утренник – это серьёзное событие, очень ответственное. Он долго готовился, репетировал. И он, конечно же, волнуется! Поддержите его, скажите, что вы им гордитесь. Пусть он во время выступления что-то забыл или перепутал, не придавайте этому внимания и уж ни в коем случае не устраивайте «разбор полетов» и не сравнивайте своего ребёнка с Машей, Сашей или Мишей. Ваш ребёнок – самый лучший и самый талантливый! И он должен понимать, что вы думаете именно так, и никак иначе.

Также не стоит передергивать ситуацию в другую сторону и активно восторгаться своим ребенком, при этом принижая способности и умения других детей. Все дети талантливы и способны, только каждый по-своему.

Придерживайтесь правил!!!

Детский сад – это учреждение с определенными правилами. Вас могут попросить надеть бахилы, снять верхнюю одежду. Это делается для удобства и поддержания чистоты. Приходите на праздник вовремя. Не заставляйте вас ждать и задерживать общий праздник.

Постарайтесь не нарушать правила детского сада, тем более, что это совсем несложно.

Участвуйте в празднике!!!

Очень часто сценарии детских утренников предполагают интерактивность. Детям и родителям предлагают конкурсы, задания, совместные игры. Не отказывайтесь от участия! Вашему ребёнку будет очень приятно, да и вы, скорее всего, получите удовольствие, ненадолго «впав в детство».

Вот, пожалуй, и все. Желаем вам и вашим детям интересного праздника и хорошего настроения!

Музыкальные игры с ребёнком дома

Музыкальность ребёнка имеет генетическую основу и развивается у каждого ребёнка при создании благоприятных условий. Музыкальные игры помогают освоению различных свойств музыкального звука: силы, тембра, длительности звучания. Во время игры ребёнку важно почувствовать, что взрослому приятно с ним общаться, нравится то, что и как делает ребёнок.

Игра "Громко - тихо запоём"

Игровым материалом может быть любая игрушка. Ребёнку предлагается выйти на время из комнаты. Взрослый прячет игрушку.Задача ребёнка найти её, руководствуясь силой звучания песенки, которую начинает петь взрослый. При этом громкость звучания усиливается по мере приближения к игрушке или ослабляется по мере удаления от неё. Затем взрослый и ребёнок меняются ролями.

Игра "Научи матрёшек танцевать"

Игровой материал: большая и маленькая матрёшки. Взрослый отстукивает большой матрёшкой несложный ритмический рисунок, предлагая ребёнку воспроизвести его. Затем образец ритма для повторения может задавать ребёнок взрослому.

Игра "Кошка Мурка и музыкальные игрушки"

Игровой материал: музыкальные игрушки - дудочка, колокольчик, музыкальный молоточек; мягкая игрушка-кошка, коробка. Взрослый приносит коробку, перевязанную лентой, достаёт оттуда кошку и сообщает, что кошка Мурка пришла в гости и принесла музыкальные игрушки, которые предложит ребёнку, если он узнает их по звуку. Взрослый незаметно для ребёнка (за небольшой ширмой) играет на музыкальных игрушках. Ребёнок называет их.

Ребёнок вместе со взрослым могут участвовать в том или ином этюде с музыкой.

Используются следующие игровые этюды:

а) с воображаемым дождём;

б) игра с воображаемым мячом;

в) игра в снежки;

г) передача контрастного настроения (котик заболел - котик выздоровел).

Музыка в детском саду

Мир детства невесом и тонок,

Как флейты плавающий звук.

Пока мне улыбается ребенок,

Я знаю, что не зря живу!…

Музыка – самое яркое, а потому и самое эффективное средство воздействия на детей. Музыкальная деятельность в детском саду – источник особой радости для малышей. Их жизнь без музыки невозможна, как невозможна она без игры и сказки. Без музыки недостижимо и полноценное умственное развитие: доказано, что чем больше развита сфера чувств, тем ребёнок одарённее.

Музыкальная деятельность детей в детском саду включает регулярные музыкальные занятия два раза в неделю (продолжительность занятий в группах раннего возраста составляет 15 мин., в средней группе – 20 мин., в старшей – 25 мин., в подготовительной к школе группе – 30 мин.), досуги и развлечения (один раз в месяц) и праздники, на которые приглашаются родители.

Восприятие различных звуков, ритмов, мелодий оказывает психологическое и физиологическое воздействие на человеческий организм. Именно поэтому будет не лишним послушать вместе с крохой правильно подобранную музыку - это окажет благоприятное влияние на его развитие.

Физиологическое воздействие музыки на человеческий организм основано на том, что нервная система и мускулатура обладают способностью усвоения ритма. Музыка, выступая в качестве ритмического раздражителя, стимулирует физиологические процессы, происходящие ритмично как в двигательной, так и в вегетативной сфере. Поступая через слуховой анализатор в кору головного мозга, она распространяется на подкорковые центры, спинной мозг и дальше - на вегетативную нервную систему и внутренние органы. Различными исследованиями было установлено воздействие музыкальных раздражителей на пульс, дыхание в зависимости от высоты, силы, звука и тембра. Частота дыхательных движений и сердцебиений изменяется в зависимости от темпа, тональности музыкального произведения. Так, например, сердечно-сосудистая система заметно реагирует на музыку, доставляющую удовольствие и создающую приятное настроение. В этом случае замедляется пульс, усиливаются сокращения сердца, снижается артериальное давление, расширяются кровеносные сосуды. При раздражающем характере музыки сердцебиение учащается и становится слабее. Музыка также влияет на нейроэндокринную систему, в частности на гормональный уровень в крови. Под ее воздействием может изменяться тонус мышц, моторная активность. Посредством воздействия вибрации звуков создаются энергетические поля, которые заставляют резонировать каждую клетку организма. Таким образом своеобразная «музыкальная энергия» нормализует ритм нашего дыхания, пульс, давление, температуру, снимает мышечное напряжение.

Музыкальная терапия

В современной психологии существует отдельное направление - музыкотерапия. Она представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции нарушений в эмоциональной сфере, поведении, при проблемах в общении, страхах, а также при различных психологических заболеваниях. Музыкотерапия строится на подборе необходимых мелодий и звуков, с помощью которых можно оказывать положительное воздействие на человеческий организм. Это способствует общему оздоровлению, улучшению самочувствия, поднятию настроения, повышению работоспособности. Такой метод дает возможность применения музыки в качестве средства, обеспечивающего гармонизацию состояния ребенка: снятие напряжения, утомления, повышение эмоционального тонуса, коррекцию отклонений в личностном развитии ребенка и его психоэмоциональном состоянии.

Итак, как видите, влияние музыки на организм очень широко. Она может стимулировать интеллектуальную деятельность, поддерживать вдохновение, развивать эстетические качества ребенка. Гармоничная музыка способна сосредотачивать внимание школьников и помогает быстрее запомнить новый материал. Если женщина кормит малыша грудью, слушая любимые пьесы, то при первых же звуках знакомых мелодий у нее прибывает молоко. А чтобы чадо быстро заснуло и видело хорошие сны, можно негромко включить музыку с медленным темпом и четким ритмом.

Как слушать?

· Продолжительность - 15-30 минут.

· Лучше всего прослушивать нужные произведения утром после пробуждения или вечером перед сном.· Во время прослушивания старайтесь не сосредотачиваться на чем-то серьезном, можно выполнять обычные бытовые дела (уборка игрушек, сбор учебников, подготовка постели). А еще лучше занимайтесь чем-нибудь приятным, например просмотром фотографий, поливкой цветов.Конечно, не обязательно слушать только классику, можно выбирать и другие стили. Но, как показывает опыт психологов, работающих с музыкотерапией, «именно классическая музыка влияет «базово», глубоко и надолго, существенно ускоряя процесс лечения», а значит, гораздо лучше помогает добиться необходимого эффекта и при обычном «домашнем» применении.

**О колыбельных песнях, их необходимости**

Исследования последних лет показали, насколько важно петь колыбельные песни маленькому ребёнку. Колыбельную песню невозможно заменить ничем: она является важнейшим инструментом настройки генетической памяти, через неё происходит знакомство ребёнка с окружающим его миром, закладывается позитивная программа его будущей деятельности в течение всей жизни, отношение к важнейшим аспектам духовной жизни. Недаром колыбельная - один из немногих древнейших жанров фольклора, который бытует до настоящего времени. В колыбельных песнях зашифрованы знания об окружающем мире и идёт своеобразная передача нравственного опыта от одного поколения к другому. Общаясь с ребёнком перед сном с помощью колыбельной, мама создаёт неповторимую среду открытости и доверия, которая сохраняется потом на долгие годы. Учёные установили, что на первых месяцах жизни музыка колыбельных песен, как особый, очень гармоничный звуковой ряд, оказывает мощное успокаивающее и усыпляющее воздействие на малыша. Простой, размеренный, монотонно повторяющийся напев колыбельной успокаивает ребёнка и позитивно влияет на его психическое состояние, так как размеренная пульсация колыбельной песни совпадает с частотой пульса и дыханием малыша. Кроме того, ребёнок фиксирует в своём сознании интонационные обороты и поэтические образы колыбельных песен и это имеет большое значение для развития его творческого мышления и памяти.

Колыбельная песня – это обряд, который одинаков у всех народов. Напев колыбельной очень прост, чаще всего это несколько звуков в диапазоне кварты или квинты. Такой напев часто чередуется с однообразными, повторяющимися звуками: «а-а-а», «люли-люли», «баю-бай». Некоторые слова могут монотонно повторяться до тех пор, пока ребёнок не уснёт. Качая ребёнка, исполнительница нанизывает сюжет за сюжетом, зачастую даже не связывая их в цельную картину. Такое нанизывание образов – своего рода импровизация. Любимые образы колыбельной песни - это котики, собачки, птички, иногда это мифические существа, носители сна – Дрёма, Балабай, Харыбай.

Для некоторых колыбельных, которые чаще пели детям чуть постарше, характерны мотивы пожелания благополучия, долголетия. Во многих колыбельных песнях отражались также трудовые процессы и семейные отношения. Это была своеобразная установка на дальнейшую жизнь ребёнка: изображалось его будущее, пожелания счастливой доли, рассказывалось о взрослой жизни, о работе, и т.д.

Теперь несколько слов о том, какие колыбельные петь. Путём эксперимента учёные выяснили – эффект от подлинно народных колыбельных во много раз больше, чем от авторских, поэтому самым маленьким, конечно, лучше петь народные колыбельные. Но даже если вы не знаете таковых, всё равно – пойте своему малышу любые колыбельные песни, ведь это ему так необходимо.

Музыка начинается в семье

« Музыке надо учить всех детей, как учат математике или географии»

Д .Б.Кабалевский

Невозможно, чтобы только особо талантливые дети могли получать радость от общения с музыкой. Более того, детям с плохими данными музыка нужна особенно.

Также как особенно нужно плавание и физические упражнения ослабленному ребенку.

Начать надо с самого простого: чаще привлекать внимание детей к популярной музыке, песням, обмениваться впечатлениями о прослушанном, ходить на концерты, рассказывать им о музыкантах, композиторах. Очень полезно обучение на общедоступных инструментах /аккордеоне, металлофоне…/, пение в хоре. Ведь музыкальный слух, каким бы плохим он не был, поддается развитию. Можно сказать без преувеличения, что совсем немузыкальных детей практически нет. Музыкальность – это целый комплекс способностей; какие то из них обязательно присутствуют у ребенка. Встречаются дети, которые хорошо слышат и чувствуют музыку, но плохо поют из-за отсутствия координации между слуховым и голосовым аппаратом. Другие ничего не могут спеть, но зато ритмично произносят песню, обладают живым и острым ощущением ритма, что тоже является признаком музыкальности. Немузыкальные взрослые – это как раз те дети, способности которых вовремя не выявили и поэтому загубили.

Все мы хотим видеть наших детей здоровыми, умными, добрыми. И неудивительно, что музыкальному воспитанию, которое способно оказать большое облагораживающее воздействие на подрастающего человека, в нашей стране уделяется большое внимание. Важным звеном в этой системе – является музыкальное воспитание в семье. Однако, здесь, как показывает практика, еще далеко не все обстоит благополучно. Из бесед с родителями видно, что многие родители на обучение детей музыке смотрят по-разному. Одни считают, что не стоит учить ребенка музыке, если у него нет особых данных. У других родителей хорошие способности малыша разрослись чуть ли не в гениальные. « Мальчик исключительно одарен» - постоянно говорят домашние. Состояние это можно назвать вундеркиндоманией, и встречается оно, к сожалению, не так уж редко. «Чудо – ребенка» приводят в музыкальную школу, и тут возникают родительские разочарования и обиды. А страдает от этого ребенок, внимание которого занято уже не столько музыкой, сколько конфликтующими взрослыми. Если даже ребенок действительно особо одарен, надо очень осторожно расточать похвалы в его адрес, ни в коем случае не ставить в положение, обособляющее от коллектива. Об этом часто говорят и также часто забывают. Ведь цель музыкального воспитания не только в обучении игре на музыкальных инструментах, и тем более не в подготовке музыкантов – профессионалов. Главное, чтобы ребенок полюбил музыку.

Это вам пригодится.

Анкета.

Попробуйте ответить на вопросы анкеты и определите, как обстоит дело с музыкальным воспитанием в вашей семье:

1. Слушаете ли вы с детьми музыку?

2. Обмениваетесь ли впечатлениями о прослушанной музыке?

3. Поете ли с детьми?

4. Есть ли у вас дома детский музыкальный инструмент:

5. Играете ли вы сами на каком либо инструменте?

6. Любители вы серьезную музыку?